الأطفال يتعلمون ما يعايشونه

كيف تكون قدوة لأطفالك حتى تغرس فيهم القيم

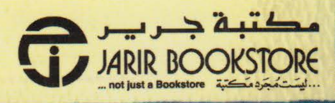


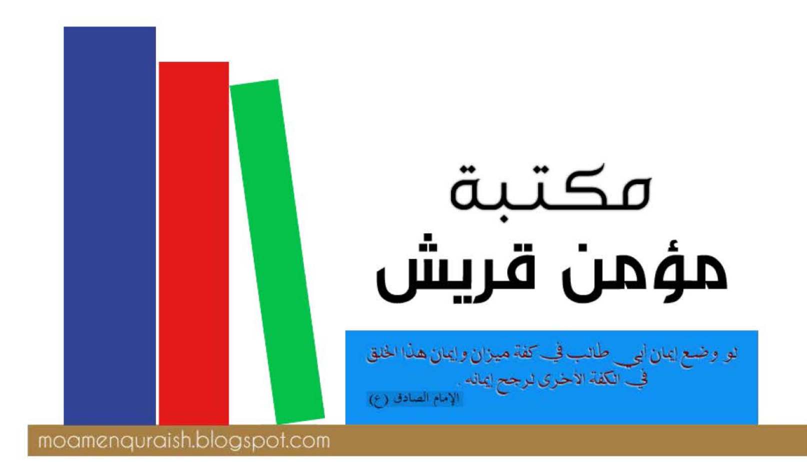
د. دوروثي لو نولتي

مؤلفة القصيدة الكلاسيكية «الأطفال يتعلمون ما يعايشونه»

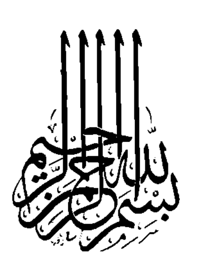
و د. راشيل هاريس

مع مقدمة بقلم «جاك كانفيلد»
الذي شارك في تأليف كتاب
«شوربة الدجاج للروح»




مكتبة
مؤمن قريش
لو وضع إيمان أبي طالب في كفة ميزان وإيمان هذا الخلق
في الكفة الأخرى لرجح إيمانه .
الإمام الصادق (ع)
moamenquraish.blogspot.com

الأطفال يتعلمون ما يعايشونه



الأطفال يتعلمون ما يعايشونه

كيف تكون قدوة لأطفالك حتى تغرس فيهم القيم



د. دوروثي لو نولتي

مؤلفة القصيدة الكلاسيكية «الأطفال يتعلمون ما يعايشونه»

ود. راشيل هاريس

مع مقدمة بقلم «جاك كانفيلد»

الذي شارك في تأليف كتاب «شوربة الدجاج للروح»





العنوان		الرقم	المنطقة	الدولة
المركز الرئيسي (المملكة العربية السعودية)				
ص. ب ٣١٩٦	تليفون	٤٦٢٦٠٠٠	١	+٩٦٦
الرياض ١١٤٧١	فاكس	٤٦٥٦٣٦٣	١	+٩٦٦
المعارض الرياض (المملكة العربية السعودية)				
شارع العليا	تليفون	٤٦٢٦٠٠٠	١	+٩٦٦
شارع الأحساء	تليفون	٤٧٧٣١٤٠	١	+٩٦٦
شارع الامير عبدالله	تليفون	٢٦٤٥٨٠٢	١	+٩٦٦
شارع عقبة بن نافع	تليفون	٢٧٨٨٤١١	١	+٩٦٦
القصيم (المملكة العربية السعودية)				
شارع عثمان بن عفان	تليفون	٣٨١٠٠٢٦	٦	+٩٦٦
الخبر (المملكة العربية السعودية)				
شارع الكورنيش	تليفون	٨٩٤٣٣١١	٣	+٩٦٦
مجمع الراشد	تليفون	٨٩٨٢٤٩١	٣	+٩٦٦
الدمام (المملكة العربية السعودية)				
الشارع الأول	تليفون	٨٠٩٠٤٤١	٣	+٩٦٦
الاحساء (المملكة العربية السعودية)				
المبرز طريق الظهران	تليفون	٥٣١١٥٠١	٣	+٩٦٦
جدة (المملكة العربية السعودية)				
شارع صاري	تليفون	٦٨٢٧٦٦٦	٢	+٩٦٦
شارع فلسطين	تليفون	٦٧٣٢٧٢٧	٢	+٩٦٦
شارع التحلية	تليفون	٦٧١١١٦٧	٢	+٩٦٦
شارع الأمير سلطان	تليفون	٢٣٨٢٠٥٥	٢	+٩٦٦
مكة المكرمة (المملكة العربية السعودية)				
أسواق الحجاز	تليفون	٥٦٠٦١١٦	٢	+٩٦٦
الدوحة (دولة قطر)				
طريق سلوى - تقاطع رمادا	تليفون	٤٤٤٠٢١٢		+٩٧٤
ابو ظبي (الإمارات العربية المتحدة)				
مركز الميناء	تليفون	٦٧٣٣٩٩٩	٢	+٩٧١
الكويت (دولة الكويت)				
الحولي - شارع تونس	تليفون	٢٦١٠١١١		+٩٦٥

موقعنا على الإنترنت www.jarirbookstore.com

للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلاتنا على :

jbpublications@jarirbookstore.com

الطبعة الأولى ٢٠٠٥

Children Learn What They Live

Parenting to Inspire Values



by Dorothy Law Nolte

author of the classic poem
"Children Learn What They Live"

and RACHEL HARRIS





المحتويات

الأطفال يـتعلمون ما يعايشونـه

يتعلم الأطفال السخط إذا نشأوا فى جو من الانتقاد .

يتعلم الأطفال السلوك العدوانى إذا نشأوا فى جو من العداء .

يتعلم الأطفال القلق إذا نشأوا فى جو من الخوف .

يتعلم الأطفال الرثاء لحالهم إذا نشأوا فى جو يشـيع فيـه الإشـفاق على الذات .

يتعلم الأطفال الخجل إذا نشأوا فى جو من السخرية .

يتعلم الأطفال الحسد إذا نشأوا فى جو من الغيرة .

يتعلم الأطفال الشعور بالذنب إذا نشأوا فى جو يشعرهم بالخزى .

يتعلم الأطفال الثقة إذا نشأوا فى جو من التشجيع .

يتعلم الأطفال الصبر إذا نشأوا على القدرة على التحمل .

يتعلم الأطفال تقدير الشىء حق قدره إذا نشأوا فى جو من الإطراء .

يتعلم الأطفال الحب إذا نشأوا فى جو من الاستحسان .

يتعلم الأطفال الإعجاب بأنفسهم إذا نشأوا فى جو من الاستحسان .

يتعلم الأطفال فائدة وجود هدف فى الحياة إذا نشأوا فى جو من الاهتمام الخاص .

يتعلم الأطفال الكرم إذا نشأوا فى جو من المشاركة .

يتعلم الأطفال الصدق إذا نشأوا فى جو من الصراحة .

يتعلم الأطفال العدل إذا نشأوا فى جو من الإنصاف .

يتعلم الأطفال احترام الآخرين إذا نشأوا فى جو من الحنان ومراعاة شعور الآخرين .

يتعلم الأطفال اكتساب الثقة فى أنفسهم وفيمن حولهم إذا نشأوا فى جو من الأمان .

يتعلم الأطفال الشعور بأن العالم مكان بهيج للعيش فيه إذا نشأوا فى جو يتسم بالود .

تمهيد

لـ " جاك كانفيلد "
المؤلف المشارك لكتابى
" شوربة الدجاج للروح ،
وشوربة الدجاج لروح الأمهات " .



لقد اطلعت للمرة الأولى على قصيدة " الأطفال يتعلمون ما يعايشونه " فى أوائل السبعينيات عندما كنت أكتب كتاباً حول كيفية بناء احترام الذات لدى الأطفال فى حجرة الدراسة . وقد أحببت هذه القصيدة على الفور وقمت بإعادة طباعتها وتوزيعها على جميع معلمى المدرسة التى تلقيت فيها تعليمى . ومن الواضح أن كل بيت فيها يحتوى على جملة ، أعلم أنها حقيقة بديهية . وقد ذهلت من الكم الهائل للنصائح الحكيمة التى اشتملت عليها قصيدة قصيرة مثل هذه .

ولم أتخيل مطلقاً بأننى سألتقى بمؤلفة هذه القصيدة ، ولكن بعد عدة سنوات حدث ما لم أتوقعه والتقيت بـ " دوروثى " وزوجها " كلود " فى أحد مؤتمرات الطب النفسى . وقد قاما باستضافتى بكرم بالغ إلى حجرتهما وعاملانى بكل الترحيب والعطف والمساندة والألفة التى تحدثت عنها " دوروثى " فى قصيدتها . وقد كانت أمسية لن أنساها مادمت حياً . وإننى لأتساءل إن كانا قد فكرا فى مدى التأثير الذى أحدثه حبهما واهتمامها فى معلم شاب يكافح لأن يتعلم كيف يحب نفسه ، وكيف يعلم طلابه أيضاً حب أنفسهم وتقبلها .

وقد كانت هذه القصيدة بمثابة مجموعة من المبادئ الإرشادية التى كنت أهتدى بها فى تعاملى مع طلابى ومع أبنائى الثلاثة فيما بعد ، حيث إنه - بالنسبة لجميع مبادئ الحياة والتربية - من السهل أن تتحدث وتكتب عنها عن أن تطبقها فعلاً فى الحياة اليومية .

وخلال الثلاثين عاماً التى عملت فيها كمعلم ومدير للحلقات الدراسية للتدريب على تربية الأطفال ، آمنت أن معظم الآباء يرغبون بصدق فى أن يكونوا محبين لأطفالهم ومتعاطفين ومتقبلين وصادقين معهم وأن يعدلوا بينهم فى المعاملة . ولكن كانت المشكلة هى أن معظم الآباء لم يتعلموا مطلقاً منهجاً دراسياً حول الطرق والوسائل الخاصة بالتفاعل والتواصل والتهذيب فى التربية ، والتى ينتج عنها التعاطف والاهتمام والصدق والمساواة فى التربية .

وأنا لم أعرف مطلقاً أى والد حدث واستيقظ مرة ذات صباح وقال لزوجته : ((لقد أتيت لتوى بأربع طرق رائعة حقاً لتدمير احترام

الذات لدى طفلنا الصغير " بيلى " . يمكننا أن نخبره بأن يفعل ما نريد ، وأن نسخر منه ونُشعره بالخزى وأن نكذب عليه)) . ولم يصرح أحد على الإطلاق بأنه يؤذى أطفاله عن عمد ، ولكن هذا ما يفعله معظم الآباء تماماً دون قصد . وعادة ما يحدث هذا نتيجة عدم الوعى والشعور بالخوف من أن ينقل الآباء معتقداتهم القاصرة واضطراباتهم الانفعالية إلى أطفالهم .

ويتطلب الأمر شجاعة ووعياً للقضاء على السلوكيات السلبية الهدامة التى قد نستخدمها بلا وعى منا فى تعاملاتنا مع أطفالنا ، ويتطلب أيضاً أن نرغب فى أن نحيا بوعى وإرادة بهدف تربية أطفال أصحاء سعداء ومنضبطين ذاتياً .

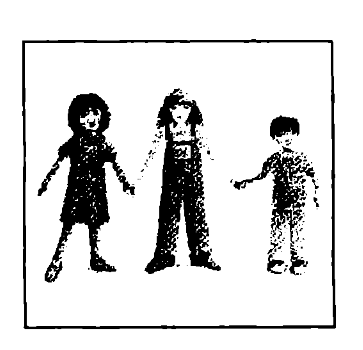
وفى هذا الكتاب ، تأخذ " دوروثى لو نولتى " كل بيت من أبيات قصيدتها الرائعة وتعلمنا جميعاً - من خلال النوادر والأمثلة الخاصة - كيفية تطبيق ما بها من نصائح قيمة فى الحياة اليومية . كما تعلمنا ببارعة وبلغة يسيرة وسهلة الفهم كيف نكون أقل انتقاداً ، وأكثر تسامحاً ، وأقل إصدارا للأحكام ، وأكثر تقبلاً للأطفال . وأقل شعوراً بالخجل منهم ، وأكثر تشجيعاً لهم ، وأقل عدائية ، وأكثر حباً لهم .

كما أنك أيضاً ستعرف المزيد عندما تقرأ هذا الكتاب ؛ فبالإضافة إلى أنك سوف تتعلم كيف تكون والداً أكثر تأثيراً فى أطفالك فإنك ستتعلم كذلك كيف تكون زوجاً ومعلماً ومديراً أفضل من ذى قبل . فالمبادئ التى يقدمها هذا الكتاب هى مبادئ عالمية للتنشئة على

الحب والاحترام وتوطيد وترسيخ العلاقات مع أى شخص . وإننى على ثقة بأنه إذا طبق الجميع هذه المبادئ فى جميع علاقاتهم فإنه سوف يقل العنف وينزع فتيل كثير من الحروب ، ويندر الإضراب عن العمل ، وفى المقابل يزيد الإنتاج ، وتقل السلوكيات السيئة ، ويصبح الوقت المستخدم فى عملية التعلم داخل دور العلم أكثر نفعاً . وأنا أشجعك على أن تكون لديك قناعة بأن معظم المشاكل العالمية يكون مصدرها المنزل ، وأنك عندما تصبح والداً يتمتع بالحكمة عن ذى قبل ، فإنك بذلك تقدم أفضل مشاركة تستطيع تقديمها لتساهم فى التغلب على المشاكل الضخمة المستعصية التى نواجهها فى عالم اليوم .

وبغض النظر عن مدى براعتك فى التربية حالياً ، فإنك الآن على وشك القيام بمغامرة ستنتقل بك إلى مستوى أكبر من السحر . فأى حلم يراودك أعظم من أن تعرف أنك ستصبح أكثر قدرة على أن تنشىء أطفالاً يتميزون بالثقة والحزم والصبر والتقدير والحب والحماس والكرم والصدق والعدل والاحترام والمودة ، وغير ذلك من الفضائل ؟ فتخيل عالماً ينمو فيه كل طفل ليصبح شخصاً بالغاً يتميز بكل هذه الصفات الحسنة . فهل تستطيع أن تتخيل " واشنطن " العاصمة وجميع ساستها يتحلون بهذه الصفات الحسنة ؟ إننى أستطيع ذلك ، وأعلم أن " دوروثى " أيضاً تستطيع ذلك . وأنا على ثقة بأن هذا هو ما يدفعنا جميعاً ـ نحن العاملين فى مجال " التربية " ـ إلى الاستمرار فى عملنا هذا .

إن دورك كوالد ـ دور نبيل وعظيم القدر ، ولا تحاول مطلقاً أن تبخس حقك فى التأثير الذى تحدثه فى خلق مستقبل أفضل للمجتمع كله وليس لأطفالك وحدهم . وسوف يساعدك هذا الكتاب على أن تصبح الوالد الذى طالما حلمت بأن تكونه ، وأن تربى أطفالاً تفخر بهم دائماً ، وأن تساهم فى حركة الوعى التى ستؤدى إلى خلق عالم تهفو نفوسنا جميعاً للعيش فيه .



المقدمة

قصة قصيرة

" الأطفال يتعلمون ما يعايشونه "



لقد قمت بنظم قصيدة " الأطفال يتعلمون ما يعايشونه " عام ١٩٥٤ كجزء من العمود الخاص بى فى صحيفة أسبوعية تهتم بالحياة العائلية تصدر فى شمال " كاليفورنيا " . وقد كنت فى هذا الوقت أماً لطفلة تبلغ من العمر اثنى عشر عاماً وطفل فى التاسعة من عمره . وكنت أحاضر عن الحياة العائلية فى برنامج لتعليم البالغين بمدرسة المقاطعة ، وكنت أعمل أيضاً كمديرة لتعليم الآباء بإحدى دور

الحضانة ، ولم تكن لدى أدنى فكرة بأن هذه القصيدة سيقدر لها أن تصبح من كلاسيكيات القصائد فى العالم كله .

وقد كانت الإرشادات الموجودة بالقصيدة هى طريقتى فى الرد على استفسارات الآباء فى حلقات الدراسة التى كنت أقوم بتدريسها حول الحياة العائلية . وقد كانت القصيدة ترد على جميع استفساراتهم حول المعنى الحقيقى للتربية . فى الخمسينيات من القرن الماضى ، كان الآباء يخطئون فى تنشئة أبنائهم ، حيث يملون عليهم ما يجب وما لا يجب فعله ، حيث إن مفهوم توجيه الأطفال لم يكن معروفاً على نطاق واسع فى هذا الوقت . ولكن لفتت القصيدة النظر إلى أن أعظم تأثير للآباء على الأبناء هو القدوة التى يقدمونها لهم فى حياتهم اليومية .

وعلى مدار الأعوام ، ظهرت هذه القصيدة فى العديد من المنتديات . فقد تم طبع نسخة مختصرة منها من خلال قسم منتجات " روس " فى اتحاد معامل " أبوت " ، ولا يزال يتم توزيعها على الملايين من السيدات اللاتى يلدن حديثاً فى المستشفيات وعيادات الأطباء . كما تمت ترجمة القصيدة إلى عشر لغات وانتشرت فى جميع أنحاء العالم ، وتستخدم الآن على نطاق عالمى واسع من خلال المعلمين ورجال الدين كجزء من المناهج الدراسية الخاصة بتعليم التربية وحلقات تدريب المعلمين . وبغض النظر عن الطريقة التى ـ وصلتك بها القصيدة ـ فإننى أتمنى أن تعتبرها دليلاً موجهاً للآباء

الذين يقومون بأعظم مهام حياتهم على الإطلاق ـ ألا وهى تربية أطفالهم .

تغير الأزمان

حيث إن العالم قد تغيرَّ ، فإننى قمت بإجراء بعض التغييرات فى القصيدة . وقد جاء أبرز تغيير بنائى فيها نتيجة إحساس أكبر بقضايا التحيز الجنسى فى اللغة . فقد كانت القصيدة مكتوبة فى الأساس على هذا النحو : " يتعلم الطفل ... ، إذا نشأ فى ... ، ولكن فى أوائل الثمانينات ، استخدمت فى القصيدة لغة أكثر شمولية على هذا النحو : " يتعلم الأطفال ... إذا نشأوا فى ... " .

وخلال هذا الوقت أيضاً ، فصلتُ أحد الأبيات المركبة ـ وهو " يتعلم الأطفال الإخلاص والعدل ، إذا نشأوا فى جو من الصراحة والإنصاف " إلى بيتين هما : " يتعلم الأطفال الصدق ، إذا نشأوا فى جو من الصراحة " ، و " يتعلم الأطفال العدل ، إذا نشأوا فى جو من الإنصات " . فإن الأطفال ينظرون إلى الصدق والعدل على أنهما صفتان منفصلتان . كما أن هذا التغيير أضاف المزيد من التأكيد على الإخلاص والعدل كقيم بارزة . وفى عام ١٩٩٠ قمت بإضافة بيت جديد وهو : " يتعلم الأطفال احترام الآخرين ، إذا نشأوا فى جو تشيع فيه المودة ومراعاة مشاعر الآخرين " . فمع تزايد المظهر المتعدد الثقافات لمجتمعنا ، أردت أن أشجع نمو الاحترام المتبادل كأساس لتقبل الفروق الموجودة بين الناس .

وبينما كنت أقوم بتأليف هذا الكتاب ، أعدت التفكير مرة أخرى في البيت القائل : " يتعلم الأطفال الإخلاص ، إذا نشأوا فى جو من الصراحة " . ففى منتصف الخمسينيات عندما نظمت النص الأصلى لهذه القصيدة ، كان مفهوم " الإخلاص " واضحاً جداً ، إلا أنه وبعد أكثر من أربعة عقود ، أدركت أن للإخلاص نواح عديدة ، وأن البيت به بعض الغموض . لذا فقد قمت عن قناعة بتغيير البيت إلى : " يتعلم الأطفال الصدق ، إذا نشأوا فى جو من الصراحة " . وأعتقد أن هذا البيت يحمل نظرة أكثر واقعية لما يتوقع من الأطفال فى اكتشاف نواحى الصدق الخاص بهم .

والقصيدة كما تراها مطبوعة فى مقدمة هذا الكتاب ، هى القصيدة كاملة ومنقحة .

الكلمات تقارب بيننا

لقد استمتعت على مدار السنوات بصداقة حميمة تلقائية بالأشخاص الذين يعرفوننى كمؤلفة للقصيدة . فقد قالت لى إحدى الأمهات : ((قد لا تحبين هذا ، ولكننى أحتفظ بالقصيدة فى الحمام !)) . فقد كان هذا هو المكان الوحيد الذى تجد فيه خصوصيتها . فكانت تأوى إليه للاسترخاء عندما كانت تشعر بأنها فى حاجة لبعض اللحظات الهادئة لتقدر نفسها كأم . كما أخبرنى أحد الآباء بأنه قام بلصق نسخة من القصيدة على طاولة العمل الخاصة به فى ورشة السيارات . فيقول : ((إننى أقرأها عندما أشعر

باحتياجى الشديد لاستعادة هدوئى)) . إن هذين المثالين يوضحان كيف أن هذه القصيدة تُعد إحدى الطرق التى يستخدمها الآباء ليدركوا الوقت الذى يحتاجون فيه لبعض الراحة لاستعادة هدوئهم وصوابهم .

وقد أخبرتنى إحدى الجدات مؤخراً بأنها ترجع إلى القصيدة كمرشد لها فى علاقتها مع أحفادها . كما أضافت بأن القصيدة كانت بالنسبة لها بمثابة دستور فى تربية أطفالها ، وأنها الآن تستخدمها مع الجيل التالى . كما كتبت لى إحدى الأمهات لتخبرنى أن القصيدة كانت الدرس الأول لها فى التربية . وهكذا فقد شاركنى العديد من الأشخاص علاقاتهم الشخصية بالقصيدة ، مما جعلنى أدرك أن القصيدة من الممكن أن تكون مثالاً ملهماً لطريقة التربية التى يرغبون فى انتهاجها .

فالقصيدة توحى برسالة واضحة وبسيطة هى : إن الأطفال يتعلمون من والديهم باستمرار . فإن أطفالك ينتبهون إليك بشدة . وربما لا يهتمون بما تخبرهم بما يجب عليهم أن يفعلوه ، ولكنهم بالتأكيد يهتمون بما يرونك تقوم به بالفعل . فإنك بالنسبة لهم القدوة الأولى والأقوى تأثيراً عليهم . وقد يسعى الآباء بكل جهد لتعليم أطفالهم قيماً معينة ، ولكن الأطفال لابد وأن يتشربوا حتماً أى قيم تنتقل إليهم من خلال سلوكيات آبائهم ومشاعرهم وتوجهاتهم فى الحياة اليومية . فإن طريقتك فى التعبير عن مشاعرك والتحكم فيها تصبح نموذجاً يقتدى به أطفالك طوال حياتهم .

وإننى على يقين بأن كل طفل هو إنسان فريد من نوعه ولديه مركز للإبداع والحكمة يختص به دون غيره . وهذه ميزة للآباء ليرقبوا السلوكيات الشخصية المترعرعة للطفل ، وأن يعملوا على أن تتألق جوانبها المضيئة فى المجتمع .

وأعتقد أن القصيدة قد صمدت أمام نوائب الدهر ، لتقدم طريقة ملموسة للتربية لعدة أجيال من العائلات . فإنها بمثابة تذكرة لك لتستغرق المزيد من الوقت لتعيد الربط بين الأمور المهمة بالنسبة لك فى حياتك العائلية . وإننى أتمنى أن تقوم هذه القصيدة وهذا الكتاب الذى يضمها بتوجيهك وإرشادك إلى الثقة فى مشاعرك وحدسك عند تربية أطفالك . ولكن تذكر أن تقدر وترعى المواهب الشخصية المتميزة لأطفالك ، وكذلك حريتهم فى التعبير عن أنفسهم عندما يتعلمون كيفية المشاركة والانخراط فى الحياة العائلية . وبهذه الطريقة سيكون بمقدورك خلق شراكة مع أطفالك تساعد وتشجع على النمو والمشاركة والتعلم معاً كأسرة واحدة .

عندما يقرأ أى والد قصيدتى للمرة الأولى ، فإنه فى الغالب سيقول : ((إننى أعرف أبياتها)) . فهذا صحيح ـ قد تكون على علم بها . فالقصيدة عبارة عن أداة ربط لما تعرفه بالفعل من خلال الحكمة الكامنة بداخلك . وهدفى من هذا الكتاب هو إمداد المعنى المقصود من كل بيت فى القصيدة . وإننى أتمنى أن تشعر بأن هذا الكتاب مشاركة منى بالخبرة ، وأن قصيدتى ستصبح واقعاً وأسلوباً للحياة بالنسبة لك

. فالأطفال بالفعل يتعلمون ما يمرون به فى حياتهم ، وعندئذ يشبون ليطبقوا ما تعلموه فى حياتهم .

" دوروثى لو نولتى "



يتعلم الأطفال السخط إذا نشأوا فى جو من الانتقاد

الأطفال مثل الإسفنج ، يتشربون كل ما نقوله أو نفعله ، فهم يتعلمون منا طوال الوقت سواء أدركنا أننا نعلمهم أم لا . ولذا فإذا كنا من النوع الذى يميل للانتقاد ـ أو الشكوى منهم ، أو من الآخرين ، أو من العالم حولنا ـ فإننا نعلمهم انتقاد الآخرين ، وربما نعلمهم الأسوأ وهو انتقاد أنفسهم ، وبذلك فنحن نعلمهم رؤية السلبيات بدلا من الإيجابيات .

ويتم توصيل النقد من خلال العديد من الطرق مثل : الكلمات ، أو نبرة الصوت ، أو السلوك ، أو حتى مجرد نظرة . فجميعنا يعرف كيف يوجه نظرة ناقدة . أو يضيف ملاحظة انتقادية في أثناء حديثه ، والأطفال الصغار حساسون بشكل خاص لطريقة الكلام ويتأثرون بها بشدة ، فقد يقول أحد الآباء : ((لقد حان الوقت لنذهب)) ولا يقصد شيئاً سوى ذلك ، وقد ينطق والد آخر ـ مندفع وضيق الصدر ـ نفس الكلمات ولكن بطريقة تدل ضمنا على القول : ((إنك طفل سيئ ؛ لأنك تستغرق وقتاً طويلاً)) وعلى الرغم

من أن كلتا الطريقتين قد لا تكونا فعالتين بالضرورة ، إلا أن الطفل سيسمع هاتين الرسالتين بطريقة مختلفة تماماً ، وقد تترك الرسالة الثانية شعوراً لديه بعدم الرضا عن نفسه .

وبالطبع ، فإن لدينا جميعاً أشياء لا نحبذها ، وكثير ما ننتقد شيئاً بين الحين والآخر ، بل إننا قد نفعل ذلك أمام أطفالنا ، ولكن هذا يختلف عن الحياة فى جو تسود فيه الانتقادات والحرص الشديد على اصطياد الأخطاء ، فالانتقاد الدائم ـ بغض النظر عمن يوجه إليه ـ يكون له تأثير تراكمى يخلق جواً انتقادياً سلبياً فى حياة العائلة ، ونحن كآباء لدينا خيار إما أن نخلق جواً مضطرباً مليئاً بالنقد والإدانة ، أو جواً آخر يوفر الدعم والتشجيع والمساندة .

فى ذروة الموقف

تقف " آبى " التى تبلغ السادسة من عمرها عند مائدة المطبخ وتقوم بتنسيق بعض الزهور التى اقتطفتها فى إبريق من البلاستيك مملوء بالماء ، وفجأة ينقلب الإبريق وينسكب الماء وتتناثر والزهور فى المكان كله ، وتقف " آبى " فى المنتصف وهى مبتلة وباكية ، وتدخل والدتها بسرعة وتقول بغضب : ((يا إلهى ! يالك من خرقاء !)) .

نحن جميعاً ننطق بأشياء مثل هذه ، وننفعل بلا تفكير . فالكلمات تندفع من أفواهنا بسرعة شديدة لدرجة تذهلنا ، وقد نكون متعبين ، أو قلقين بشأن أمر لا يمت للموقف بأية صلة ، إلا أنه لم يفت الأوان بعد لتغيير هذه اللهجة ومنع هذا الأمر المؤسف من التنامى بما لا

يتناسب مع حجمه وبما لا يؤثر في إحساس الطفل بقيمة ذاته ، وإذا تغلبت والدة " آبى " على غضبها وهدأت من روعها واعتذرت عن صراخها فإن التنظيف سيتم بشكل أفضل ، وقد تشعر " آبى " بالامتعاض من الحادث ، ولكنها لن تشعر بعدم الرضا عن نفسها ، ومن ناحية أخرى ، فإنه إذا استمرت أمها فى انتقادها فإنها قد ترى نفسها فتاة سيئة أو فاشلة .

أنا أعلم أن كبح جماح مشاعر الغضب لدينا ليس دائماً أمراً سهلاً حتى إن كنا نعلم أنه الأفضل لأطفالنا ، لذلك يجب أن يعمل الكثيرون منا بجد على فهم انفعالاتنا العاطفية والتحكم بها . وقد يفيد وجود رد بديل جاهز مثل : ((كيف حدث هذا ؟)) ولتلحظ أن التعليق هنا ينصب على الموقف بدلاً من الطفل ، وهذا لن يبدد مشاعر الطفل بعدم الكفاءة والفشل فقط وإنما يخلق مجالاً للتعليم البناء . فبتشجيع الطفل على سرد أحداث الموقف ، سوف تستطيع أن تعلم كيفية حدوثه ، وما يمكنك فعله مستقبلاً لتجنب مثل هذه المواقف .

ومن السهل علينا تجنب الكثير من الحوادث إذا أخذنا المزيد من الوقت فى التخطيط والدراسة لمثل هذه الحوادث . ومن خلال وضع حدود فى بداية أى مشروع يقوم به الأطفال ، فأطفالنا يرغبون فى إسعادنا لأقصى درجة ، ونحن نستطيع أن نجعل قيامهم بذلك أكثر سهولة إذا قلنا لهم ما نريد منهم بوضوح منذ البداية ، فيجب أن تكون اقتراحاتنا محددة وتتناسب مع عمر الطفل ، كما يجب أن تقال بطريقة تزوده بمعلومات ملموسة يستطيع استخدامها لتوجيه سلوكه .

فى يوم ممطر ، أخبر " بن " والدته بأنه يرغب هو وصديقه فى نحت حيوانات من الصلصال ، وكانت والدته مشغولة جداً وكان من الممكن أن توافق ببساطة وتترك الأطفال بمفردهم يفعلون ما يحلو لهم دون توجيه منها ، ولكنها على العكس ، نهضت وأحضرت ستارة حمام قديمة كانت تحتفظ بها لمثل هذا الغرض ، وقامت بفرشها على الأرض وشرحت للأطفال قائلة : ((اجلسوا هنا فى المنتصف ، ونستطيع الآن أن نقوم بتسويتها كلها ، وسوف يوجد متسع لمزرعة حيواناتكم)) .

وبينما كان الأطفال يقطعون الصلصال على الستارة البلاستيكية ، قال " بن " لوالدته : ((هل أستطيع استخدام سكاكين المطبخ فى تقطيع الصلصال ؟)) .

ردت عليه قائلة : ((كلا ، فالسكاكين ليست للعب ، ولكن ما رأيك فى استخدام قطّاعات الكعك ؟)) .

رد " بن " : ((لا بأس ، وهل أستطيع استخدام بعض الملاعق الخشبية ؟)) .

فتقول والدته وهى تُخرج مجموعة من أدوات المطبخ : ((بالتأكيد ، وتذكروا أيها الفتية أنكم سوف تساعدوننى فى التنظيف أيضاً !)) .

قد تكون الدقائق القليلة التى استغرقتها والدة " بن " مع الأطفال فى بداية اللعب إهداراً لوقتها ، إلا أن هذه الدقائق وفرت عليها الجهد والوقت اللذين كانت ستقضيهما فى تنظيف السجاد من بقايا

قطع الصلصال ، وفى توبيخ الطفلين ، كما أن مشاركتها فى البداية ، منحت " بن " فرصة لاستئذانها فى استخدام أدوات المطبخ التى يريد اللعب بها . وعلى الرغم من أن هذه الطريقة تستغرق وقتاً طويلاً ، إلا أنها تسمح بوجود خيارات ، وتزود الأطفال بتدريب جيد على اتخاذ القرار ، كما أن فرصة التعبير عن الرأى فى القرارات اليومية تساعدهم على تكوين صورة ذاتية إيجابية لأنفسهم كأشخاص أكفاء .

وفى الواقع ، فإنه ليس لدينا دائماً الوقت والحكمة لنتعامل مع الأمور بحرص كما نريد ، ففى أحد الأيام كانت إحدى صديقاتى تدفع ابنتها " كاتى " التى تبلغ من العمر خمسة أعوام فى عجلة خارج المنزل لأداء مجموعة من المهام ومن بينها قص شعر " كاتى " . وبينما هما فى طريقهما كانت تقول لها : ((أسرعى يا عزيزتى ، فإننا سنقص شعرك ولا أريد أن أتأخر)) ، وفجأة وبلا اكتراث اعترضت " كاتى " على قص شعرها ، فقالت لها أمها وهى محبطة : ((إنك عنيدة)) ، وعندئذ غضبت " كاتى " بشدة لدرجة أنها توقفت تماماً عن الكلام . فبالنسبة لشخص بالغ ، قد لا تبدو والدة " كاتى " منتقدة ، ولكن الرسالة التى تلقتها " كاتى " هى : ((إنك سيئة لأنك عنيدة)) .

وفى النهاية ، وعندما هدأت " كاتى " كانت قادرة على أن توضح أنها كانت تريد أن تترك شعر مقدمة رأسها طويلاً ، وأنها لا ترغب فى قَصه وعندما أدركت أمها أن هذا هو سبب كل هذه الضجة ،

حدقت إليها بدهشة وقالت : ((حسناً يا عزيزتى ، سنقوم بتوضيح هذا لمصفف الشعر ، ولن نسمح له بأن يقص شعر المقدمة)) ، وإذا كانت الأم قد فكرت فى مناقشة " كاتى " حول قص شعرها في أثناء الإفطار ، فلربما كانت قد أنقذت نفسها وكذلك " كاتى " من آثار التعرض لنوبة غضب .

وبالطبع هناك دائماً أوقات نختلف فيها مع أطفالنا بغض النظر عن مدى مرونتنا وصبرنا أو مدى ما نتوقعه مسبقاً ، إذن القضية هنا هى كيفية فض النزاع بأقل خسارة ممكنة ، فلا أحد يفوز فى المآزق . وقد احترمت والدة " كاتى " حق ابنتها فى اختيار الطريقة التى تحب أن يتم بها قص شعرها ، فالمشاركة فى السيطرة على القضايا الصغيرة تخلق ثقة للمفاوضات المستقبلية حول قضايا أكبر حينما يصبح الأطفال مراهقين ، فإذا نشأ أطفالنا وهم يعلمون أننا ننصت إليهم ونحترم آراءهم ، فإنهم سيكونون أكثر رغبة فى أن يتحدثوا إلينا ويطلبوا مساعدتنا فى حل مشكلاتهم .

الطريقة التى نتحدث بها

عندما ننتقد أطفالنا ، فإن هدفنا فى الغالب يكون تشجيعهم على التصرف والظهور بشكل أفضل ، فربما تكون هذه هى الطريقة التى علمها لنا آباؤنا عندما كنا أطفالاً ، وأحياناً قد نلجأ إلى انتقادهم عندما نشعر بالقلق أو التعب ، ولكن الأطفال لا يعتبرون الانتقاد وسيلة للتشجيع ، ففى الغالب ينظر الطفل للانتقاد على أنه هجوم شخصى

مما يجعله فى الغالب يتخذ موقفاً دفاعياً بدلاً من أن يكـون متعاونـاً . وقد يصعب على الأطفال الصغار أن يفهمـوا أن سـلوكهم هـو المرفـوض وليس شخصهم .

إلا أنه من الممكن أن نستمر فـى إخبـار أطفالنـا بأننـا لا نحـب مـا يفعلونـه ، فـنحن إذا أخـذنا الوقـت الكـافى فـى الـتفكير فـى وقـع كلماتنا ، فإننا نسـتطيع أن نقـول مـا نحتـاج قولـه دون أن نقلـل مـن إحساس الطفل بذاته ، وبغض النظر عما حـدث ، فإننـا نسـتطيع أن نجعله يعلم أنه طفل صالح ، حتى لو كان ما فعله سيئاً .

بمجرد أن سمع والـد " ويليـام " صـوت الـتحطم أدرك مـا حـدث تماماً ، فسار بهدوء من المطبخ حتـى وصـل إلى نافـذة حجـرة المعيشـة حيث تناثرت شظايا الزجـاج علـى الأرض ، وقـف ولـده ذو الثمانيـة أعوام خارج الغرفة وعلى وجهه نظرة تنم عن الذهول والخوف .

وكان مضرب كرة " البيسبول " ملقى علـى الأرض بـالقرب منـه ، والكرة ملقاة على أرضية حجرة المعيشة .

وسأله والده : ((هل عرفت الآن فائدة القاعدة التى تقول : ممنـوع لعب كرة " البيسبول " بالقرب من المنزل ؟)) .

قال " ويليام " وهو ينظر إلى الأرض : ((أعلم يا أبى ، وقـد كنـت حريصاً جداً)) .

فـرد أبـوه بحـزم : ((كـلا يـا " ويليـام " ، فالقاعـدة ليسـت عـن الحرص وإنما عن المسافة)) .

فقال "ويليام " وهو يتمنى انتهاء المناقشة : ((آسف يا أبى)) .

فنظر إليه الأب نظرة جادة وقال : ((حسناً ، لنحسب أولاً تكلفة إصلاح النافذة ، وعندئذ نستطيع معرفة ما ستستغرقه من وقت لتدخر من مصروفك الشخصى لتدفع ثمن إصلاحها)) .

واستوعب " ويليام " الكلمات ببطء حيث أدرك عواقب خطئه ، ولاحظ والده أن كاهل ابنه مثقل بالمسئولية .

فاعترف له ـ بينما كان يسبح فى عالم آخر ـ قائلاً : ((أتعلم ، لقد أجبرنى جدك على أن أدفع تكلفة إحدى النوافذ التى كسرتها عندما كنت فى مثل سنك بالفعل)) .

فأجابه " ويليام " باهتمام : ((هل هذا صحيح ؟)) .

وأضاف قائلاً : ((وقد استغرق منى وقتاً طويلاً أيضاً ، وأؤكد لك أننى لم أكسر أية نافذة أخرى بعد ذلك ، والآن ، اذهب وأحضر فرشاة التنظيف وسلة مهملات لنتخلص من هذا الزجاج)) .

إن العتاب المبالغ فيه أو العقاب يخلق النفور وليس التقارب . والحقيقة هى أننا جميعاً نخطئ وأن الحوادث تقع كثيراً . والرد برسائل معينة فى هذه الأوقات يجعل من السهل على الأطفال أن يتعلموا من خلال التجربة ويربطوا بين ما فعلوه وبين ما حدث ، ويحددوا ما قد يحتاجون إليه لإعادة الأمور إلى سيرتها الأولى .

التذمر .. التذمر .. التذمر

قد لا يدرك معظمنا أن التذمر المستمر ، والشكوى ، هما شكلان غير صريحين للانتقاد ، فالرسالة الضمنية للتذمر هى : ((أنا لا أثق

بأنك تتذكر أن تفعل شيئاً ما أو أن تتصرف بشكل لائق)) . فتوقع الأسوأ من أطفالنا ليس أمراً مفيداً لهم أو مثمراً بالنسبة لنا . فحتى الأطفال الصغار جداً فى السن سرعان ما يتعلمون التلفظ بالعبارات التى تتكرر كثيراً أمامهم ، كما أن المراهقين معروف عنهم مقدرتهم على " صم آذانهم " سواء فى ظل وجود سماعات للأذن أو عدمها .

وهناك طريقة أفضل من التذمر وهى إعداد أنشطة روتينية يمكن القيام بها بتوقعات معقولة ، فعلى سبيل المثال : دائماً ما أقترح على الآباء طريقة بسيطة ولكنها فعالة للتغلب على عادة " النسيان " وهى التوقف عن التأكيد على عدم النسيان والبدء فى التأكيد على التذكر . أخبر طفلك عما تريد منه أن يتذكره ، على سبيل المثال : ((تذكّر أن تضع جواربك فى سلة الغسيل)) ، و ((تذكّر ، يجب أن تبقى هذه الدمية بالداخل)) . فهذا يطلق نبرة مشجعة مهمة لكل المراحل العمرية ويمكن أن تُحدث فرقاً كبيراً ، كما أنه مفيد بوجه خاص للطفل الصغير الذى يتعلم لتوه كيف تسير حياة العائلة ، وفوق كل هذا ، عليك أن تنقل إليهم فخرك بإنجازاتهم ، فبملاحظات مثل : ((أنت طفل متعاون جداً لأنك تذكرت أن تضع لعبة المكعبات فى مكانها المعتاد !)) . فإنك بذلك تسمح لطفلك بمعرفة ما تتوقعه منه ، وفى نفس الوقت تشجعه .

والشكوى مثل التذمر تماماً فى كونها طريقة غير فعالة للقيام بالتغيير ، وليست نموذجاً نافعاً يتعلم منه أطفالنا . فالشكوى تركز على الصعوبات ومظاهر النقص وخيبة الأمل ولا تركز على الحلول ،

ونحن لا نريد أن ينظر أطفالنا إلى العالم بهذه النظرة السلبية المذعنة ، كما لا نريد أن يعتقدوا أن طريقة التغلب على المشاكل هى الشكوى منها ، فتجنَّب الشكوى ، وبدلاً من ذلك فكِّر فى الكثير من الحلول الخلاقة الممكنة ، وحفز الأطفال على التفكير فى بعضها أيضاً .

وفكِّر ملياً فى كم التذمر الذى تمارسه كل يوم : وقد تذهل عندما تدرك مدى ما نشكو منه بالفعل ، سواء كانت الشكوى من موقفنا فى العمل أو من الأشخاص الآخرين فى حياتنا ، أو حتى من حالة الطقس . وعلى الرغم من أننا جميعاً قد نحتاج إلى الشكوى بين الحين والآخر إلا أنه يجب أن نتذكر أن ما ينطبق على الأطفال فى التوقف عن الشكوى ينطبق على الآباء أيضاً .

كما أن الشكوى من الأزواج على وجه الخصوص أمر هدَّام ، فهى قد تجعل الأطفال يشعرون بأنه يجب عليهم أن يتحيزوا لأحد الوالدين ضد الآخر ؛ مما يضعهم بين شقى الرحى . وهذا موقف صعب بالنسبة للأطفال فهم يشعرون بتمزق ولائهم بين أبويهم . وبنفس المنطق نجد أن شكوانا من آبائنا وأصهارنا تضع أطفالنا فى مأزق حرج ؛ لذا فإنه يجب مناقشة الشكوى من آبائنا وأصهارنا فى سرية ، وأن يتم فصلها عن العلاقة الرائعة لأطفالنا مع أجدادهم . إن أطفالنا سيكتشفون عيوب عائلاتنا إن آجلاً أو عاجلاً . لذلك يجب علينا ألا نثقل كاهلهم بالشكوى قبل الأوان ، بالإضافة إلى أنه يجب أن يرى الأطفال جميع البالغين فى عائلتهم

يتعاملون مع بعضهم باحترام قولاً وفعلاً ، كما أن الأطفال يتعلمون تكوين العلاقات والتعايش مع من يحبونهم من خلال رؤيتهم لتعاملاتنا مع بعضنا .

استمتع بإشراقة الاهتمام على وجه طفلك

نستطيع أن نتعلم دائماً من أطفالنا تماماً كما يتعلمون منا باستمرار فذات مرة ، وبعد نزهة ليلية عائلية بالخارج ، كان زوجان من أصدقائى منهمكين فى نقل ابنيهما اللذين يبلغ أحدهما سبعة أعوام ، والآخر ثمانية أعوام من السيارة إلى فراشهما بأقل جلبة ممكنة . ولكن كلاهما لم يرغب فى الذهاب إلى الفراش كالمعتاد ، وبينما هم فى طريقهم إلى المنزل تساءل الابن الأصغر قائلاً : ((هل يمكننا فقط مشاهدة النجوم لقليل من الوقت ؟)) .

فتوقف الوالدان ، وقد كان لديهما خيار بالقبول أو الرفض ؛ فقد كان من الممكن أن يقولا : ((إنكما تحبان التلكؤ فلا تكونا عنيدين ، فالوقت متأخر وقد حان وقت نومكما)) . ولكنهما لم يفعلا ذلك . فتوقفا فى تلك الليلة لدقائق قليلة للاستمتاع بمنظر السماء ليلاً وكذلك رسم البسمة والسعادة على وجهى طفليهما .

" فمشاهدة النجوم " تختلف كيفاً عن " النظر إلى النجوم " . فالبالغون ينظرون نظرات عابرة وينتقلون بسرعة إلى ما " يجب " فعله ، ولكن الأطفال يشاهدون النجوم بإعجاب وترقب ، وحينما ندع

أطفالنا يعلموننا طرقاً جديدة لرؤية الحياة ، فإننا بذلك نخلـق تجربـة عائلية مفعمة بالحيوية ، تجعلنا جميعاً نتعلم وننمو معاً .



يتعلم الأطفال السلوك العدوانى إذا نشأوا فى جو من العداء

معظمنا لا يدرك السلوك العدوانى داخل أسرته ، فنحن نعلم أننا لسنا كالعائلات العنيفة الفاسدة التى تتصدر حوادثها عناوين الأخبار المحلية ، إلا أننا قد نخلق ـ دون أن ندرى ـ جواً من الاستياء فى العائلة من خلال كبت الغضب الذى قد يتسرب إلى ديناميكية العائلة ، والذى من الممكن أن ينفجر بشكل غير متوقع .

إن ثقافتنا بلاشك تزخر بعدد وفير من نماذج العداء والقتال . فالحرب قد تنشب فى أى مكان على كوكبنا وفى أى لحظة ، ففى البلاد المضطربة تعتبر الجرائم والاعتداءات ـ التى تتم داخل العائلة ، وحرب العصابات ومثيلاتها ـ جزءاً من الحياة اليومية ، فالأطفال يشاهدون يومياً آلاف المشاهد للقتال والعنف ، وذلك من خلال التلفاز والسينما ، والعداء قد ينفجر بشكل يومى بالنسبة لبعض الأطفال ، فقد ينفجر بين الإخوة فى المنزل ، أو أصدقاء الدراسة فى المدرسة وبين الغرباء فى الطريق ، وفى السيارات ، أو فى الجوار ، كما أن الأطفال قد يرون الآباء وهم يتشاجرون مع بعضهم ، أو مع رؤسائهم

فى العمل ، أو مع الجيران ، أو قد لا يرون هذا الشجار ولكن يسمعون عنه .

فالحياة فى جو من العداء تخلق لدى الأطفال شعوراً بأنهم عرضة للهجوم من الجميع ، فرد فعل بعض الأطفال قد يكون بالقسوة والاستعداد الدائم للشجار ، بل إن بعضهم يبحثون عن المشاكل . بينما يصبح أطفال آخرون خائفين جداً من القتال لدرجة أنهم يتجنبون أى شكل من أشكال النزاع ، حتى وإن كانت بعض المواجهات غير الحادة ، وتحدث هذه النماذج فى جميع ملاعب المدارس الابتدائية .

إن تكرار السلوك العدوانى فى العائلة قد يعلّم الأطفال أن القتال شىء لابد منه ، وأنه الحل الوحيد لحل المشاكل . وقد ينشأ الأطفال وهم يتوقعون أن الحياة ستكون معركة ، وأنهم لن يعاملوا بعدل ما لم يتقاتلوا ، أو أنه يجب عليهم القتال للاستمرار فى الحياة ! وهذا ما لا نتمناه لأطفالنا ، والطريقة التى نستخدمها ـ نحن الآباء ـ لحل خلافاتنا والتغلب على الأزمات العائلية تهيئ الوضع لأطفالنا ليتعلموا كيفية مواجهة النزاعات ، إما بالعداء والقتال ، أو بالحوار البناء والبحث عن الحلول .

تكاثر سحب الغضب القاتمة

عادة ما تدفعنا صغائر الأمور اليومية إلى الجنون ، وليس من الضرورى أن تمتلئ مشاعرنا بالإحباط ، أو نشتاط غضباً كما يحدث

أحياناً نتيجة حدث بعينه ، ولكن قد يحدث هذا نتيجة أى سبب تافه يكون بمثابة القشة التى قصمت ظهر البعير ، فنحن نفقد اتزاننا ورباطة جأشنا بتزايد التوتر ، وغالباً ما يحدث هذا عندما يجتمع أفراد العائلة ، وهم يشعرون بالجوع والإرهاق فى نهاية يوم طويل شاق .

كان " فرانك " الذى يبلغ من العمر أربعة أعوام قد مر بيوم عصيب فى روضة الأطفال ، فهو لم يحصل على دوره فى الجلوس أمام الحاسوب ، وكان يشعر بأن المعلمة لم تحمل الأطفال الآخرين على مشاركته بما يكفى . ثم تأخر الأب فى الوصول لاصطحابه للعودة إلى المنزل بسبب أمر طارئ فى العمل .

وفي طريقهما إلى المنزل ، تساءل الأب وهو يحاول أن يبدو مرحاً ومهتماً ، بينما هو فى واقع الأمر متعب وفى عجلة من أمره ومشغول البال ، وقال : ((كيف كان يومك فى المدرسة ؟)) .

أجاب " فرانك " وهو فى مكانه فى المقعد الخلفى للسيارة قائلاً : ((كان يوماً جيداً)) ، قال هذه الكلمات وهو يحدق إلى نافذة السيارة ولا يظهر على وجهه أى تعبير . فى ذلك الوقت كان المذياع يذيع الأخبار ، وكانت حركة المرور بطيئة .

وعندما عادا إلى المنزل ، وجدا الأم تقوم فى عجالة بتحضير العشاء وهى تتنقل بسرعة داخل المطبخ . وفي أثناء ذلك كان هناك عرض سريع للأخبار على شاشة التلفاز الصغير الموجود على مائدة المطبخ ، والجميع يشعرون بالجوع . وبينما كان " فرانك " يخلع سترته ،

اصطدم دون قصد بصندوق غدائه فأوقعه على أرضية الغرفة ، وتناثرت بقايا طعامه فى جميع أرجاء الغرفة .

هذا المشهد يبدو مألوفاً ، ومن السهل تخيل ما قد يحدث بعد ذلك ، فالعديد منا يمرون بلحظات محمومة مشابهة لهذا المشهد ويعلمون صعوبة القيام بكل الأشياء التى يجب أن يتم إنجازها . وتعتمد طريقة مواجهتنا للتوتر والضغط على قدرتنا على مواجهة نفاد الصبر وعدم الرضا والقلق المصاحب للحظات التوتر والمشاكل ، لذلك يجب علينا تحديد هذه " المشاعر الصغيرة " والتعامل معها بصورة مبتكرة فور ظهورها وإلا فإنها ستتزايد بمرور الوقت وتتضخم ، وتظهر أولاً فى صورة استياء ، ثم تزيد وتزيد إلى أن تصبح غضباً قد ينفجر فى لحظات حساسة ، ولحسن الحظ فإن الأم فى هذه الحالة استطاعت التغلب على غضبها من البداية وتمكنت من التحكم فى الموقف بصورة جيدة .

فقد أعطت " فرانك " سلة مهملات صغيرة وفرشاة للتنظيف وهى تقول له : ((لا بأس يا عزيزى ، يمكنك استخدام هذه لتنظيف هذه البقايا)) . وبعد أن وضعت الدجاجة فى الفرن ، جثت على ركبتيها بالقرب منه ، وقالت له مشجعة : ((لقد نظفتها كلها تقريباً ، دعنى أساعدك فى إزالة ما تبقى منها)) ، فأمسكت بالفرشاة وقامت بكنس القطع الصغيرة المتبقية ووضعتها فى سلة المهملات التى لايزال " فرانك " ممسكاً بها .

كلنا نعلم أن هذا المشهد كان من الممكن أن يكون له نتيجة مختلفة . فقد كان من الممكن بعد أن يوقع " فرانك " صندوق غدائه أن ينفجر فى إحباط ويصيح : ((إننى أكره هذا الصندوق ! وأكره المدرسة !)) . وكان من الممكن أن تلوم الأم الأب على ما حدث وتصرخ فيه قائلة : ((كيف يمكنك أن تدخل المنزل وتترك " فرانك " معى وأنا أعُد الطعام ؟)) ، أو أن تنتقد " فرانك " وهى تشكو قائلة : ((فوضى أخرى ألا تستطيع أن تكون أكثر حرصاً ؟)) .

من الأفضل أن نتحكم فى مشاعر الإحباط التى تصيبنا ، ونحسن توجيهها ـ حتى وإن كان إلى أنفسنا فقط ـ عند ظهورها ؛ لأن الأطفال يتعلمون طريقة مواجهة المشاعر التى تتصاعد من مجرد نفاد الصبر والعداء والشجار من خلال مشاهدتهم للطريقة التى نتعامل بها مع هذه المشاعر ، وقد تكون مقدرتنا على تعلم طرق للتعبير عن الغضب من أطفالنا الصغار أمراً ممتعاً . فعندما يتوقف الأطفال تلقائياً عما يفعلونه ويتحولون إلى نشاط يستهلك طاقة ـ كالجرى ، أو الرسم ، أو اللعب مع الدمى ـ فإنهم غالباً ما يفرغون مشاعرهم بالإحباط تلقائياً ، وبدلاً من أن نفقد أعصابنا ، فإنه من الممكن أن نحاول تبديد غضبنا بفعل شيء يتطلب منا مجهوداً بدنياً ـ كأن نمارس رياضة المشى السريع ، أو نعمل فى الحديقة ، أو حتى نقوم بغسل السيارة ـ وإذا لم يكن لدينا وقت للاختيار بين الأنشطة ، فإنه من الممكن ببساطة أن نركز على طريقتنا فى التنفس ، فيمكننا أن نتنفس بعمق لمرات قليلة ، ونعد ببطء حتى رقم عشرة ، كما كان يفعل أجدادنا . والهدف من

ذلك هو أن نتخلص من التوتر وأن نعود إلى السيطرة على أنفسنا مرة أخرى . ولن يساعدنا هذا خلال لحظات الغضب فقط ، وإنما سيكون بمثابة مثال جيد يحتذى به أطفالنا .

أما فى الأوقات التى لا يقوم فيها أطفالنا بتبديد مشاعرهم الغاضبة بشكل طبيعى ، فإنه من الممكن أن نعلمهم طريقة للتغلب على هذه المشاكل باستخدام لعبة خيالية ، فقد كان من الممكن لوالد " فرانك " أو أمه أن يسألاه بعد مروره بوقت عصيب فى روضة الأطفال قائلين : ((ما هو الحيوان الذى كنت تشعر أنك تشبهه وأنت فى الروضة اليوم)) ، وقد تكون إجابته هى : ((كنت أشعر وكأننى أسد)) . ومن الممكن أن يستمرا فى ذلك بسؤاله عما يشبهه من الحيوانات وهو بالمنزل ، وقد تكون إجابته هى : ((أشعر الآن وكأننى جرو مدلل)) وقد توحى مثل هذه الإجابة إلى والديه أنه بحاجة إلى بعض المعانقة والرعاية بعد يوم عصيب .

مواجهة سحب الغضب القاتمة

للأطفال حق مشروع فى الاعتراف بمشاعرهم ـ ومن بينها مشاعر الغضب ـ والتعبير عنها كما هو الحال معنا تماماً . ولكن هذا لا يعنى أنه لديهم الحق فى إزعاج الآخرين أو إيذائهم أو إتلاف ممتلكاتهم . وهناك سلوكيات معينة من بينها الضرب والركل والعض والدفع بعنف

وجميعها لا ينبغى غض الطرف عنها ، وينبغى أن يتم معالجتها عن طريق القيام بإجراء تأديبى كالإبعاد المؤقت مثلاً ، كما أن الأطفال الصغار ـ على وجه الخصوص ـ بحاجة لمساعدتنا فى تعليمهم التعبير عن مشاعرهم بالقول بدلاً من تبديدها فى أى فعل ، ونحن كآباء يجب علينا أن نتقبل مشاعر أطفالنا بالإحباط ونحترمها ، وفى الوقت الذى نستمر فى تزويدهم بقواعد وحدود السلوك المهذب ، وقد يمثل التوصل إلى التوازن المستمر تحدياً صعباً .

في أثناء فترة بعد الظهر ، كانت الأم تحاول فض بعض التشاحن بين ابنتها " تيسا " التى تبلغ من العمر تسعة أعوام وصديقتها التى كانت تقوم بزيارتها فقالت : ((ليس من اللطيف أن تغضبى من صديقتك ، والآن توقفا عن ذلك)) .

وفيما بعد ، صرخت الأم فى وجه " تيسا " لإهمالها تنظيف أسنانها بالفرشاة ، فردت " تيسا " قائلة : ((ليس من اللطيف أن تغضبى من ابنتك)) . فغضبت الأم غضباً شديداً .

إذا استطاعت الأم التوقف للحظة وأخذت نفساً عميقاً ، فإنها ستدرك أن " تيسا " لا تهزأ بها بتقليدها ، ولا تحاول أن تفرض سلطتها ، إنها فقط تحاول أن تواجه أمها بتضارب رسالتها . فإن " تيسا " تشكك فى القاعدة التى تسمح للبالغين بالغضب ، وتحرم الأطفال من ذلك ؛ أو تسمح للناس بأن يغضبوا منها ، ولا تسمح لها بأن تغضب من أحد . وهى على صواب فى شكها ذلك : فهذه الازدواجية فى المعايير هى ما لا نرغب فى تعليمه لأطفالنا .

وأنصح بأن يسمح الآباء لأطفالهم بتحديد مشاعرهم بأنفسهم . وإحدى الطرق لمساعدتهم فى ذلك هى استبدال العبارات بالأسئلة ، فبدلاً من أن تقول : ((أعلم أنك غاضب بشأن ....)) ، حاول أن تقول : ((ماذا يزعجك بشأن ... ؟)) ، أو ((ماذا يقلقك بشأن ... ؟)) ثم اتبع ذلك بقول شيء مثل : ((ما الذى قد يخفف من مشاعرك بالغضب تجاهه ؟)) ؛ فهذا يساعد الأطفال فى التعبير عن مشاعرهم بشكل مُرْضٍ يساعدهم على اكتشاف أكبر عدد من الطرق للتغلب عليها .

سُحب الغضب القاتمة التى تمر علينا

تعتبر الطريقة التى نواجه بها نفاد الصبر والعداء والغضب مثالاً شديد الفعالية فى توجيه وتعليم أطفالنا ، فهو يزيد فى تأثيره عن مجرد إخبارهم بما يجب أن يفعلوه لمواجهة هذه المشاعر . فلا يجب أن نفرض مشاعرنا بالغضب على أطفالنا ، ولكن لا يجب أيضاً أن نتظاهر بأننا لا نمتلك هذه المشاعر ، وعلى أية حال فإنه يجب أيضاً أن نكون صادقين مع أنفسنا ؛ لأنه حتى عندما نحاول أن نخفى مشاعرنا الغاضبة فإن أطفالنا يشعرون بها .

كانت والدة " سام " منهمكة فى ترتيب المنزل فى يوم الإجازة الأسبوعية بعد أسبوع شاق من العمل المتواصل . وسألها الطفل الذى يبلغ من العمر تسعة أعوام عندما لاحظ أنها تلقى بوسائد الأريكة بعنف شديد وقال : ((هل أنت غاضبة منى ؟)) .

فتوقفت الأم وحاولت استجماع قوتها وقالت : ((بالطبع لا يا عزيزى)) .

ولذا ذهب " سام " ليلعب بالخارج وهو متحير وقلق ، ولكنه لم يكن يدرى ماذا يفعل حيال هذا الأمر ، فقد كان من الممكن أن تكون الأم أكثر صراحة وتقول : ((نعم أنا منزعجة وأتمنى ألا تترك لعبك فى حجرة المعيشة ، يكفينى أن أقوم بتنظيفها دون أن أضطر أولاً إلى نقل جميع متعلقاتك الكثيرة والثقيلة إلى حجرتك ، فهل من الممكن من فضلك أن تساعدنى فى نقل هذه الألعاب من هنا !)) . وبهذه الطريقة سيعرف " سام " أن ملاحظته كانت صحيحة ، وأن أمه كانت غاضبة . كما سيعرف بالضبط ما كانت تتوقعه منه .

ويجب أن يتعلم الأطفال أيضاً أنه قد يغضب الوالدان من بعضهما وأنهما مع ذلك يتمكنان من حل نزاعاتهما . ففى إحدى الليالى ، استيقظت " كارلا " التى تبلغ من العمر سبعة أعوام فى منتصف الليل تقريباً وسمعت والدها ووالدتها يتشاجران ، وكانت خائفة فاختبأت تحت الغطاء إلى أن عادت أخيراً للنوم ، وفى صباح اليوم التالى أدرك الأب أن " كارلا " سمعت نقاشهما ، فقال لها موضحاً : ((لقد كنت أتناقش وأمك حول ميزانيتنا واختلفنا فى الرأى بعض الشىء ، وأنا آسف لأننا أيقظناك بالأمس)) .

فمن المهم أن تعرف " كارلا " أن والديها كانا على خلاف بالفعل ولكن الأمور سارت على ما يرام ، وقد كان من الممكن أن يستمر الأب فى توضيح الموقف ويقول : ((لقد اختلفت أنا وأمك ، ولكننا نعتقد

أننا توصلنا إلى حل وسط ، وإذا لم يجد هذا الحل فإننا سنبحث عن حل آخر)) . فمثل هذا التوكيد يساعد " كارلا " على أن تفهم أن كل الناس يغضبون ويتشاجرون أحياناً ، ولكن لا يعنى هذا أنهم لا يحبون بعضهم ، كما أنها ستتعلم أيضاً أنه لا يتم التوصل إلى كل قرار بسهولة ، وأن بعض القرارات قد تثير الخلافات ، وأننا قد نحتاج إلى أكثر من محاولة لاتخاذ القرار المناسب ، ومن خلال اتباع الصدق مع أطفالنا بشأن الصعوبات الحتمية التى تقابلنا خلال حياتنا مع الآخرين ، فإننا نستطيع أن نحول حادثة يحتمل أن تسبب الغضب والمشاكل إلى فرصة لتعليم الأطفال دروساً قيمة حول مهارات مهمة فى الحياة ، ومنها مهارة التوصل إلى تسوية والتفاوض ، وهى دروس سيكون بمقدورهم استخدامها سواء فى الوقت الحاضر أو فى المستقبل .

السحب المتقطعة التى تشوب السماء الصافية

بالنسبة للكثيرين منا ، تظهر مشاعر العداء وتختفى مثل السحب التى تلبد السماء الصافية ، ولأنها مثل الجو الغائم ، فمن السهل أن نشعر بالإحباط عندما " يصيبنا " أمر ما ولا نتمكن من السيطرة عليه . وعندما نستطيع فهم ردود أفعالنا فإنه يمكننا البدء فى فهم كيفية تصاعد مثل هذه المواقف بسبب ردود أفعالنا ، وكلما تعاملنا مع مشاعر الغضب لدينا بشكل مبتكر وبناء ، قل لدينا الشعور بالعداء

والذى قد يؤدى إلى التشاجر ، حيث إن التشاجر لا يؤدى إلا إلى المزيد منه .

ومما يدعو للسخرية بشأن مواجهة هذه المشاعر الغاضبة هو أننا فى الغالب نغضب ممن نحبهم فى العائلة أكثر من غضبنا من المعارف أو الأصدقاء أو الغرباء . وهذا هو سبب أهمية مواجهة هذه المشاعر بمجرد إثارتها ، قبل أن تتفاقم . فالتغلب على الضيق يكون أسهل كثيراً من التغلب على الغضب العارم .

ومن المثير للطمأنينة أن نعرف أنه لا يجب علينا أن نكون قدوة مثالية لأطفالنا دائماً . فلابد أن تأتى أوقات نفقد فيها السيطرة على أفعالنا . وإذا استطعنا الاعتراف بأخطائنا وتقييمها والاعتذار عن سلوكنا الخاطئ ، فإن أطفالنا سيتعلمون درساً مهما وهو أن الأب والأم يتعلمان باستمرار طرقاً أفضل للتغلب على مشاعرهما السلبية . ومن المهم أن نوضح لأطفالنا أن الغضب ليس عدواً يجب مقاومته ، وإنما هو طاقة يجب توجيهها بصورة مبتكرة ، وما نفعله فى تلك الطاقة وطريقتنا فى توجيهها هو أمر مهم لنا شخصياً ومهم لازدهار وسعادة عائلتنا ككل ، وبرغم كل شىء ، فإن سلوكياتنا اليومية هى التى تخلق سلوكيات العائلة التى سينقلها أطفالنا إلى عائلاتهم فى المستقبل ، أى إلى أحفادنا .



يتعلم الأطفال القلق
إذا نشأوا فى جو من الخوف

يحب الأطفال الألعاب التى تثير لديهم الخوف ، فهـم يسـتمتعون بألعاب الرعب ، وتثيرهم القصص المخيفة وأفلام الرعب ، وأتذكر أننى عندما كنت فى مرحلة ما قبل سن المراهقة اعتدت قضاء ليلة الجمعة فى منزل أحد الأصدقاء ، وكنا نلتف حول المذياع والظلام يحيطنا ، وكنا ننصت إلى برنامج كان يسمى " حكايات الساحرات " الذى قد يبدو تافهاً جداً اليوم ، ولكنه كان بالنسبة لنا مرعباً . وكان الجزء الأصعب فى هذا (وأيضاً أكثره إثارة) هو أن نتصرف بلا خوف في أثناء عودتنا إلى منازلنا فى الظلام بعد انتهاء البرنامج . وقد كنا نشعر بـ " الأدرينالين " المتدفق نتيجة خفقان القلب المتلاحق لشدة الخوف ، ونتساءل بدهشة عما يختبئ لنا فى الظلام ، على الرغم من تأكدنا أننا فى أمان تام ، وسرعان ما نصل إلى منازلنا المريحة والمضاءة بشكل جيد .

ولكن الحياة فى جو من الخوف الحقيقى أمر مختلف تماماً ، سواء كان هذا الخوف نتيجة تهديد بعنف جسدى ، أو إيذاء نفسى ،

أو عزلة ، أو مرض مفجع ، أو مصادر القلق الأقل إزعاجاً كالخوف من ابن الجيران المستأسد أو من الحيوانات المخيفة الوهمية التى تخرج من تحت الفراش ، فالحياة مع الخوف الحقيقى من خلال المواقف اليومية تحطم ثقة الطفل بذاته ، وكذلك إحساسه الأساسى بالأمان ، فالخوف يدمر البيئة المدعمة التى يحتاجها أى طفل لينمو ويتعلم ويستكشف الحياة من حوله ، ويجعله فى شعور دائم بالقلق ، وهو شعور عام بالتوتر من الممكن أن يدمر مقدرته على التواصل مع الناس ومواجهة المواقف الجديدة .

الأشياء التى تجعل الأطفال يشعرون بالرعب ليلاً

قد يكون العديد من مصادر الخوف الحقيقى فى حياة الأطفال بمثابة مفاجأة مذهلة لآبائهم ، فمن الممكن أن يخاف الأطفال بالفعل من أشياء يعتبرها البالغون أشياء عادية ، سواء كان سبب هذا الخوف وجود كلب جديد فى المنطقة التى يعيشون فيها ، أو شجرة القيقب القديمة ذات الأغصان الجافة ، بل إن الطفل قد يخاف عند سماعه أحد الأحاديث العابرة ، وقد صادفت مثل هذا الموقف مع أحد الأطفال ، فقد سأل الطفل الذى يبلغ الثالثة من عمره والدته قائلاً : ((أمى ، هلى ستنهارين حقاً ؟ لقد سمعتك تقولين ذلك للعمة " كاثى ")) . إن الطفل فى بعض الأحيان قد يفهم العبارات المجازية بمعناها الحرفى ، فهذا الطفل الصغير بحاجة لأن توضح له أمه ما كانت تقصده من كلامها مع بعض الطمأنينة والمعانقة الدافئة .

وإذا كان طفلك خائفاً فإنك يجب أن تتعامل مع الموقف بشكل جاد مهما كان سبب هذا الخوف ، فالخوف يكون واضحاً للعيان ، ويجب أن نرى العالم بمنظور أطفالنا ، وعندما نقول للطفل أشياء من قبيل : ((لا تكن أحمق)) ، أو ((لا يوجد شيء مخيف)) ، أو ((تصرف كالكبار)) ، أو ((لا تكن جباناً)) ، فإننا بذلك نتسبب فقط فى التحقير من شأن الطفل وتحفيزه على إخفاء شعوره بالخوف ، حيث يستمر هذا الشعور فى التزايد .

وكثيراً ما يسألنى المشاركون فى مجموعات تربية الأطفال التى أديرها قائلين : ((كيف تستطيعين التفرقة بين طفل خائف بالفعل وطفل آخر يريد جذب الانتباه فقط ؟)) . والإجابة هى أننا لا نستطيع ذلك ، فلا ينبغى أن يقلق الآباء أكثر مما ينبغى لشعورهم بأنهم يُخدعون باحتياجات الطفل النفسية ، فاحتياج طفلك للاهتمام هو حق مشروع له مثل احتياجه للطعام والحماية ، وفى بعض الأحيان يكون الطفل خائفاً إلى جانب احتياجه للاهتمام .

ويعتبر " آدم " ـ وهو طفل يبلغ من العمر ثلاثة أعوام ـ مثالاً جيداً على هذا ، فقد انتقلت عائلته مؤخراً إلى منزل جديد ، وبدأ لتوه فى الذهاب إلى روضة الأطفال ، وكانت أمه قد وضعت لتوها أختاً له . وكانت هذه التطورات جميعها سارة لوالديه ولكنها كانت بالنسبة لـ " آدم " نهاية لحياة كان يألفها ، فقد شعر أن عالمه كان فى اضطراب تام ، وذات ليلة ـ عندما كانت أمه خارج المنزل ـ جاء " آدم " إلى أبيه بطلب غريب ، فقال وهو يبكى : ((إنى خائف ،

احمنى)) وكان من الممكن أن يقول له والده : ((أحميك ؟ من ماذا ؟ إنك الآن أخ كبير ولا ينبغى أن تخاف من شىء)) . ويرسل " آدم " إلى الفراش مرة أخرى بمفرده .

ولكن والده كان يفهم ، فرد قائلاً : ((أحميك ؟ بالطبع ، ليس هناك مشكلة فى ذلك ، اقترب منى لأحميك وسوف نكون بأمان معاً)) . فهذه الكلمات التى تدل على تفهم الموقف والتقارب الملموس بين الوالد و " آدم " منحته الطمأنينة التى يحتاجها ليجتاز وقتاً عصيباً ويستمر فى حياته بشكل طبيعى .

حتى إنه من الممكن أن يبدد الآباء مشاعر الخوف لدى الأطفال الأكبر سناً بطريقة خيالية ، فقد كان هناك طفلان شقيقان يبلغان من العمر ستة وثمانية أعوام ، وكان ينتابهما ذعر شديد بين الحين والآخر لأنهما كانا يعتقدان فى وجود أشباح فى سقيفة المنزل ، وكانت أمهما تحتفظ بمكنسة قديمة فى دولاب ملابسها لاستخدامها فى هذه المواقف ، وعندما يندفع الصبيان داخل حجرتها وهما مذعوران وخائفان تقوم بإخراج المكنسة من الدولاب وتجوب المنزل بسرعة وهى تستخدمها كسلاح فتاك وهى تصرخ بأعلى صوتها . ويجرى الصبيان خلفها وهما يضحكان مرحاً ويثقان تماماً بأنها تستطيع طرد أى مخلوق مخيف خارج المنزل .

عندما لا يؤثر السحر

بالطبع هناك أوقات لا نستطيع فيها استخدام طرق خيالية لحماية أطفالنا مما يخافونه ، فلا تستطيع أُم أن تستخدم المكنسة كسلاح ، ولا يمكن لعناق حار أن يساعد على التخلص من مشاعر الخوف أو الحزن التى تنشأ عندما تمر العائلة بأزمة حقيقية ، وأسوأ الأوقات بالنسبة للأطفال هى تلك التى يضطرب فيها كيان العائلة أو روتينها اليومى بشكل أساسى ، فالأطفال يعتمدون على إيقاعات الحياة اليومية للعائلة سواء كانوا أكثر أو أقل انسجاماً معها وعندما تبرز مشكلة ما فإنه من الممكن أن تتسبب فى شعورهم كما لو كان العالم ينهار من حولهم .

وبعيداً عن موت أحد الوالدين ، فإن الطلاق قد يكون أعظم حدث مخيف فى حياة الطفل ، فالكثير من الأطفال يعانون الخوف من الطلاق سواء كان هذا الخوف واقعياً أم لا ، كما أن سماع أحد الوالدين يشكو من الآخر يزيد من هذا الخوف ويخلق لدى الطفل شعوراً بالقلق ، فالخوف من الطلاق يتضمن خوف الطفل من العزلة والهجر ، فإن الطفل يعتقد أنه إذا ترك أحد والديه المنزل فإنه سيتركه أيضاً .

فعندما يحدث الطلاق ، يشعر الأطفال وكأنهم قد فقدوا السيطرة على حياتهم ، ومن بين أصعب التحديات التى يواجهها الوالدان المطلقان هو اختيار التصرف الذى يصب بأفضل شكل فى مصلحة أطفالهم بغض النظر عن الاستياء والإحباط والغضب الذى يشعر به كل

منهما تجاه الآخر ، فالأطفال يحتارون بينهما ؛ لذا يجب على الوالدين إعلان هدنة في وجود أطفالهما . والتحدث بهذا أسهل كثيراً من فعله ، وخاصة عندما يكون الوالدان غاضبين ويتشاجران مع بعضهما ، ولكن هذا أيضاً هو الوقت الذى يحتاج فيه الأطفال لأشد تأكيد بأنه مهما حدث فإنكما لا تزالان والديهما ، وأنكما تتعاونان لرعايتهما .

إن الأطفال يشعرون بأية أزمة عائلية حتى إن كانوا لا يدركون ما تتضمنه هذه الأزمة تماماً . فبمجرد أن سمعت " لين " التى تبلغ من العمر ستة أعوام أن أباها قد يفقد وظيفته ، أصبحت خائفة من أن تتشرد عائلتها ولا يجدون المأكل أو المأوى ، فوضح لها الأب قائلاً : ((سوف نجد حلاً للتغلب على هذا ، وقد نضطر إلى أن نقلل من بعض نفقاتنا لبعض الوقت ، ولكننا سنتغلب على ذلك)) ، وهذا منح الفرصة لـ " لين " لتستجمع شجاعتها وتساعد بدورها العائلة فقالت : ((على أية حال ، لست بحاجة فعلاً إلى تلك الأحذية الجديدة الآن)) .

تسرب شعورنا بالخوف إلى أطفالنا

يتسرب شعور الآباء بالقلق إلى الأطفال ، وغالباً ما يحدث ذلك دون أن ندركه ، فمن المهم أن نصبح أكثر وعياً فى المرات الكثيرة التى نتحدث فيها بجمل تبدأ بكلمات مثل : ((أنا خائف ....)) ، أو ((قد لا يكون لأمر ...)) ، أو ((أنا قلق بشأن .....)) ، فإذا ما

تعرض الأطفال باستمرار إلى تعليقات تحمل معنى الخوف ، فإنهم فى الغالب يترسخ لديهم أفكار بالخوف يصعب تغييرها ، فالتوقعات تترسخ بالتكرار ، ومن الممكن أن ينتشر التفكير السلبى بسرعة . ونحن جميعاً نعرف أشخاصاً يقعون ضحية لمثل هذه الدوامة السلبية قائلين : ((إننى أتوقع أن الأسوأ هو ما يحدث لى دائماً)) .

ولسوء الحظ ، فإن آباء اليوم لديهم مخاوف خطيرة تتسرب إلى أطفالهم أكثر من ذى قبل . فنحن نواجه مأزقاً ، وهو التوصل لطريقة نحمى بها أطفالنا ونحذرهم من الخطر دون أن نترك لديهم شعوراً غير ضرورى بالقلق ، على سبيل المثال : نحن نريد أن يتعامل أطفالنا بحذر مع الغرباء ، ولكن لا يجب أن نسلم بأن كل شخص غريب يتسم بالعدائية أو يريد إيذاءهم ، كما نريد منهم أن يبقوا على مرأى منا ، ولكن لا يجب أن يشعروا بأنهم معرضون للخطر عندما لا نكون معهم ، والتحدى هو أن نزيد من ثقة أطفالنا بأنفسهم وفى نفس الوقت نبذل قصارى جهدنا لإبعادهم عن المخاطر .

فلا توجد حلول ميسرة لهذا المأزق ، بل ويجب على الوالدين أن يفكرا ملياً بشكل فردى فى طريقة إجابتهم على استفسارات أطفالهم ، ومدى الحرية التى يمنحونها لهم والعمر المناسب لذلك ، فعندما طلبت " أليسون " التى تبلغ من العمر أربعة أعوام أن تذهب إلى المنتزه وبما أنه سيكون به أشخاص غرباء ، أجابت أمها بهدوء قائلة : ((بالطبع يا " أليسون " وسوف أكون معك وسوف أقوم بحراستك)) . وعندما أعرب " كين " الذى يبلغ من العمر عشرة

أعوام عن رغبته فى أن يذهب إلى المدرسة بمفرده ، كان على والديه أن يوازنا بين قلقهما بشأن خروجه بمفرده فى شوارع المدينة ، ورغبتهما فى تشجيعه على استقلاله الذى لا يزال فى بدايته .

وينتابنا نحن الآباء شعور آخر بالخوف ، وهو أن أطفالنا قد يعانون مما كنا نعانى منه ونحن فى مثل سنهم ، وقد يؤدى اعتقادنا المبالغ فيه بأن أطفالنا يماثلوننا فى كل شىء إلى تصرفنا بصورة غير ملائمة ، فوالد " كارل " متعصب للعبة الكرة بشكل يدفع كل من حوله إلى الجنون ـ بدءاً من زوجته إلى المدرب ، وابنه الذى يبلغ من العمر سبعة أعوامٍ . وقد وضح الأب سبب تعصبه لى بهذه الطريقة : ((لم أكن رياضياً عندما كنت فى سن " كارل " ، وأتذكرٍ أننى كنت آخر طفل يتم اختياره للانضمام إلى الفريق ، وكنت تعيساً وأخاف الآن أن يحدث نفس الشىء لـ " كارل ")) .

فيجب أن يسمح لـ " كارل " باستكشاف قدراته الرياضية دون أن يتحمل عبء ذكريات والده ، وباختصار فإنه يجب على الوالد أن ينسحب ويعطى الفرصة لابنه ليتعلم من تجاربه الشخصية ، ويجب أن نتذكر أن أطفالنا يختلفون عنا ، وأن لديهم الحق فى المعاناة من أحزانهم الخاصة .

المخاوف اليومية

يعيش الأطفالٍ فى عالم مختلف عن العالم الذى يعيش فيه البالغون ولا يخبروننا دائماً عما يدور فى عالمهم ، ومن اليسير ألا يعى الوالدان

الأشياء التى تخيف أطفالهم يومياً ، على سبيل المثال : يعيش العديد من الأطفال يومياً فى حالة خوف من الأطفال الآخرين فى المدرسة ، أو فى المنطقة التى يعيشون فيها ، أو حتى من إخوانهم فى المنزل ، فقد يتم إرهابهم أو تهديدهم أو سبهم بألفاظ نابية ، أو تتم مضايقتهم ، وقد لا يعلم الأطفال الأصغر سناً كيفية التعبير عن شعورهم بالخوف والإيذاء ، وقد يعتقد الأطفال الأكبر سناً بأنهم يجب أن يكون بمقدورهم معالجة الأمور بأنفسهم ، لذلك يجب أن نخصص بعض الوقت لنعرف كيف يتعامل أطفالنا مع الأطفال الآخرين من حولهم .

سألت الأم ابنها " أندرو " الذى يبلغ من العمر خمسة أعوام مصادفة وقالت له : ((ماذا حدث فى المدرسة اليوم ؟)) ، ففى الغالب يثمر هذا السؤال عن معلومات أكثر مما يثمرها سؤال مثل : ((كيف كان يومك الدراسى ؟)) .

فرد " أندرو " قائلاً : ((لقد أخذ " جوى " لعبتى ، وكنت أنا أول من لعب بها)) .

فسألته الأم : ((وماذا حدث عندئذٍ ؟)) .

غضَّ " أندرو " بصره وغمغم قائلاً : ((لا شىء ، لا أعلم ماذا حدث !)) .

وفى هذه اللحظة أدركت الأم أن " جوى " يُرهب ابنها ، لذا فقد بدأت تحاول تعليم " أندرو " التوصل إلى طريقة يتغلب بها على أى رفيق يستأسد عليه ، فسألته وهى تزوده بالفرصة اللازمة للبحث عن

طرق جديدة لمعالجة أى موقف عصيب فقالت : ((أتخيل أنه شىء محبط جداً أن يأخذ منك " جوى " اللعبة ! فى رأيك . ما هو التصرف الذى كنت ستقوم به إزاء ذلك الموقف ؟)) .

قدم " أندرو " حلولاً مثل محاولة استرداد اللعبة ، أو إخبار المعلم ، أو اللعب بشىء آخر ، أو الابتعاد عن " جوى " تماماً والانضمام لأطفال آخرين . ولا تحتاج الأم أن تخبر " أندرو " بما يجب عليه فعله ، إنما كل ما تحتاجه هو الإنصات لـ " أندرو " ومساعدته على اكتشاف بدائل متعددة لعدم التصرف . وقد يكون مفيداً أن تسأله سؤالاً مثل : ((كيف كنت تتمنى أن ينتهى هذا الموقف ؟)) .

وقد يجيب " أندرو " قائلاً : ((كنت أتمنى أن أستعيد لعبتى)) فبمجرد أن يوضح الطفل ما يريد ، فإنه يمكنه البدء فى إعداد خطة بناءة ، كأن يقول مثلاً : ((أعتقد أننى سأستعيد اللعبة فى صباح الغد ، وإذا حاول " جوى " أن يأخذها فإننى سأرفض !)) .

وبالنسبة لكثير من الأطفال تمثل مواجهة مواقف جديدة أمراً مروعاً ، فمن الممكن أن يعانى الطفل من الخوف فى أول يوم له فى المدرسة ، أو أول يوم فى زيارة طبيب الأسنان ، أو في أول رحلة له على الطائرة ، ونستطيع أن نساعد أطفالنا فى مواجهة هذه الأحداث المهمة فى حياتهم عن طريق إمدادهم بتأييدنا وتشجيعنا ، ويعتبر تعبيرنا عن ثقتنا فى أطفالنا طريقة فعالة لنعلمهم الثقة فى أنفسهم ، فلاحظ رد الفعل الطبيعى فى وجه طفلك فى المرة القادمة عندما تقول

له : ((سوف تتصرف بشكل رائع ، أعلم أنك تستطيع معالجة الموقف)) .

وقد يحتاج الأطفال الصغار جداً فى السن إلى إعداد إضافى للتغلب على المواقف التى يواجهونها للمرة الأولى ، كالذهاب مثلاً لزيارة الفصل الجديد فى روضة الأطفال قبل بدء العام الدراسى ، فأنا أعرف إحدى الأمهات بعد أن قامت باستكشاف جميع المجالات التعليمية المختلفة لحجرة الدراسة سألت ابنتها قائلة : ((ما أول شىء تعتقدين أنك سترغبين فى القيام به ؟)) .

فردت " ساندى " بلا تردد وقالت : ((إطعام السمك)) ، فقد قامت لتوها باتخاذ الخطوة الكبرى بتخيل نفسها وهى فى المدرسة .

وهناك مصدر آخر سبّب الخوف لبعض الأطفال ، ألا وهو التلفاز بما يضم من مشاهد للعنف فى الأخبار والأفلام والإعلانات والبرامج المثيرة ، فقد لا يستطيع الأطفال الصغار التمييز ين الحقيقة والخيال ، ويجب أن نحميهم من كليهما ، ومن الممكن أن يشاهد الأطفال الأكبر سناً الحوادث والصدمات والعنف والجريمة التى يعرضها التلفاز ولا يلقون لها بالاً ، بينما يعانى أطفال آخرون من الخوف والاضطراب نتيجة مشاهدة مثل هذه المشاهد ، ويجب علينا جميعاً أن نقوّم مقدرة أطفالنا على تحمّل رؤية مشاهد العنف فى التلفاز ، ونحدد عدد ساعات مشاهدتهم له طبقاً لهذه المقدرة .

كل إنسان يخاف .... أحياناً

نحن كآباء نريد أن نبدو أقوياء أمام أطفالنا ، فنحن نريد أن نجعلهم يشعرون بأنهم يمكنهم الاعتماد علينا لنوفر لهم الأمان دائماً . ولكن يجب أيضاً أن يكون لدينا الشجاعة كى نستسلم لشعور الخوف ولا نخجل من إظهاره أمام الآخرين وذلك عندما نشعر بالرعب الشديد مثل " الأسد الجبان " فى فيلم " الساحر أوز " ، فنحن جميعاً نشعر بالخوف من حين لآخر ولكن الاختلاف يكون فى الطريقة التى نواجه بها هذا الشعور ، وهذا يساعد فى تعليم أطفالنا أننا بشر ، وأنه لا يوجد إنسان يبلغ حد الكمال ، وأننا جميعاً نحتاج إلى التأييد والدعم فى بعض الأوقات . وقد نحس بشعور رائع عندما نجد يداً صغيرة تربت ظهورنا في أثناء معانقة حارة .

فى يوم ما علمت " فيبى " التى تبلغ من العمر ثمانية أعوام أن أمها كانت قلقة بشأن موعدها مع الطبيب فى ذلك اليوم . ولم تكن " فيبى " بحاجة للعلم بكل التفاصيل ، فقد يكون من الصعب عليها فهمها . ولكن فى صباح ذلك اليوم ، وعندما همت الأم لتعانقها وهى تودعها قبل الذهاب إلى المدرسة ، بادرت " فيبى " بمعانقة أمها معانقة تبعث على الطمأنينة . وشعرت الأم بالفرق فى معانقتها وقالت وعلامات الدهشة تبدو على وجهها : ((أشكرك كثيراً يا " فيبى " فهذا يخفف عنى)) .

إن أطفالنا يتعلمون كيف يتغلبون على مخاوفهم من خلال مشاهدتهم لكيفية تعاملنا مع المخاوف الخاصة بنا ؛ لذلك يجب أن

ندعهم يرون كل صغيرة وكبيرة نقوم بها لالتماس يد العون والطمأنينة في أوقات أخرى . وتعتبر الطريقة التى نقر بها مشاعرنا ونتوصل بها إلى حلول إبداعية في أثناء الأوقات العصيبة هى النموذج الذى سيقتدى به أطفالنا عندما يواجهون مشاكلهم الخاصة .



يتعلم الأطفال الرثاء لحالهم إذا نشأوا فى جو يشيع فيه الإشفاق على الذات

إن الإشفاق على الذات يشبه السقوط فى الرمال المتحركة ، ففى كلتا الحالتين تجتذبك قوة غامضة إلى أسفل ، حتى تشعر كأنك غارق وعاجز عن فعل أى شىء ، ويكون أملك الوحيد هو أن يسرع إليك مَنْ ينقذك .

فهذه ليست وصفة للنجاح . فإذا ما شعرنا بالشفقة تجاه أطفالنا أو كنا نرثى حالنا ، فإننا نعلمهم أنه ليس هناك ما يمنعهم من الإشفاق على أنفسهم . وهذا لا يعلمهم روح المبادرة أو المثابرة أو الحماسة ، بل على النقيض ، فإن الشعور بالإشفاق على الذات هو شىء مثبط للهمة وكثيراً ما يبرز صورة للعجز وعدم الأهلية .

فنحن نريد أن يكون لدى أطفالنا سعة حيلة ، وأن يكونوا قادرين على أن يجدوا فى أنفسهم القوة التى يحتاجونها ، وأن يكون بمقدورهم طلب المساعدة من الآخرين عندما يضطرون لذلك ، ولكى

نضع مثالاً جيداً يحتذون به ، يجب أن تكون لدينا القدرة على القيام بهذا فى أمور حياتنا الشخصية ، وقد لا نقوم بذلك بشكل مثالى ، وقد لا نقوم به طوال الوقت ، ولكن يجب أن نقوم به بشكل كاف ليتعلم أطفالنا أن يستدعوا القوة الكامنة داخلهم للتغلب على الصعوبات التى تواجههم ، وهذا يعنى أنه يجب أن نوجد القوة بداخلنا لمواجهة الصعوبات التى تعترض طريقنا ، كما يجب أن نثق بأطفالنا ، ونثق بأنهم سيرقون إلى مستوى الحدث عندما تعترض العوائق حياتهم .

جدِّد نشاطك

نمر جميعاً بلحظات نشعر فيها بالإشفاق على ذواتنا ، فنشعر بالإرهاق ونحس بأن من حولنا لا يقدرون جهودنا ، وكأن العالم لا يسير وفقاً لرغباتنا ، فقد يسأل أحدنا نفسه : ((لماذا تختارنى النوائب ؟)) . وإذا لم نتصرف بحرص ، فإن الشفقة على الذات قد تصبح حالة ذهنية مستمرة تتحول من مجرد حالة حزن عابرة إلى عجز تام ، ومن ثم يضيق أفقنا ، ولا ندرك إلا المعلومات التى تدعم إشفاقنا على ذواتنا ، ومن ثم يسيطر علينا تفكير متكرر دائرى يؤدى إلى الوقوع فى حلقة مفرغة من الرثاء للذات والعجز .

فإذا وجدنا أنفسنا فى موقف مثل هذا ، فإنه قد يكون من المفيد لنا أن نتوقف عن التفكير فى مشاكلنا ونحاول فعل أى شىء آخر مهما كان هذا الشىء ! وأنا أنصح الوالدين أن يمارسا أحد الأنشطة الرياضية مثل : ركوب الدراجات ، أو المشى السريع ، أو

ببساطة يتخيلان أنهما يقومان برحلة لأحد الأماكن التى يفضلانها ، وقد أخبرتنى إحدى طالباتى وتدعى " كيت " بإحدى الوسائل التى نجحت معها ، فقالت : " كنت أشعر وكأننى مثل خرقة مستعملة وبالية ولا يقدرنى أحد ، فقد كان أطفالى الثلاثة يثيرون غضبى ، وكان زوجى يعمل طوال اليوم ، وعند عودته للمنزل يكون منهكاً بشدة ، وكنت أشعر بالغضب والحزن ، ولكننى أيضاً كنت مشمئزة من هذا الشعور ، لذلك قررت أن أجرب الاستسلام للخيال ـ كما كنا نناقش للتو ـ فأغلقت عينى وكان أول ما تبادر إلى ذهنى هو أننى بحاجة لبعض الإطراء . ولذا فتخيلت نفسى وكأننى أقف فى استاد ضخم يمتلئ عن آخره بالناس وهم يصفقون ويصيحون : ((" كاثى " العظيمة !)) . وعندئذ بدأت فى التصفيق وتذكرت إحدى أغنيات الأطفال القديمة التى تقول : ((اثنان ، أربعة ، ستة ، ثمانية ... من الذى يستحق منا التحية ؟ " كيت " ! وأخذت أصرخ بها وأنا فى المطبخ)) .

وتضيف " كيت " قائلة : ((وقد أدركت أننى يجب أن أكون أكثر تقارباً من زوجى ، وأننى بحاجة لأن يلاحظ الأطفال ما أفعله من أجلهم ، فأنا أرغب فى بعض الاهتمام ، ولذا أعددت لكل فرد الحلوى التى يفضلها ، ووضعتها على المائدة وبجانبها لافتة كبيرة تقول : " كيت " عظيمة ، فإذا كنت تتفق معى فى هذا فلتعانقنى معانقة طويلة . وقد أثار هذا الموقف بعض الحوار . وحصلت على المعانقة التى كنت بحاجة إليها ، وقررت أنا وزوجى أن نترك الأطفال

مع عمتي ونقضى عطلة نهاية الأسبوع القادمة بمفردنا ، وأنا لا أقول إن هذا غيرّ حياتي ، ولكنه جعلني أتخلص من عادة الرثاء لنفسي)) . لم تستفد " كيت " وحدها من سعة حيلتها ، بل استفاد أطفالها أيضاً من هذا التصرف وتعلموا كيفية المبادرة بإيجاد الحلول المبتكرة لأى مشكلة تصادفهم ، هذا بالإضافة إلى أنها حظيت بوقت رائع مع زوجها كانت بحاجة إليه . فمن المهم للزوج والزوجة أن يغذيا حياتهما الزوجية ويجدداها باستمرار ، فكل فرد فى الأسرة يستفيد من تقديرهم لبعضهم البعض .

أنت لا تعلم كم أنت محظوظ

من بين أكثر الأمور شيوعاً بالنسبة للأب الذى يداوم على الرثاء لذاته هو أن يوازن بين حياة طفله وذكريات طفولته الخاصة ، وكانت " جوديث " التى تبلغ من العمر أحد عشر عاماً دائماً ما تعرف الوقت الذى تنساق والدتها فيه إلى هذا الحديث ؛ لأنها كانت تبدأ فى سرد ما كانت عليه حياتها وهى فى مثل سن " جوديث " ، وبعد ذلك كانت تذكر " جوديث " لحسن حظها لأنها تمتلك الكثير . وأنها لا تدرك مدى المشقة التى يلاقيها والداها فى العمل ، وعادة ما يجرى الحوار فى السيارة حيث لا تجد " جوديث " مهرباً منه .

وكانت والدة " جوديث " غالباً ما تبدأ حديثها بشىء مثل : ((أطفال اليوم يحصلون على أشياء ولا يقرون بالجميل ، كزوج الأحذية الذى يبلغ سعره مائة دولار)) !

ولا تستطيع " جوديث " التفكير فيما يجب أن تقوله سوى أن تهمهم وهى تغوص فى مقعدها ، إلا أن الأم فى هذه اللحظة تقوم بالإحماء فقط .

فتضيف قائلة : ((لا أعتقد أنك تدركين أننى عندما كنت فى مثل سنك ، كنت أعمل كجليسة للأطفال ثلاث ليال فى الأسبوع ، وفترات بعد الظهر فى أيام السبت ، ولم أكن أقضى الكثير من الوقت مع أصدقائى)) .

وعند هذه اللحظة ، دارت " جوديث " بمقلتى عينيها وتنهدت فى نفاد صبر وقالت : ((أمى ! أنا لا أقضى الكثير من الوقت مع أصدقائى ، كما أننى أقوم بالكثير من الواجب المنزلى وربما تكون واجباتى المنزلية أكثر مما كنت تقومين به فى مثل سنى)) .

ويخلق هذا الموقف خلافاً بين الأم وابنتها عمن لديه حق أكثر من الآخر فى الرثاء لنفسه ، ولم تقصد الأم أن تبدأ هذا التنافس أو حتى تحاول الرثاء لنفسها ، فقد كان هدفها هو أن تعلم " جوديث " أن تكون أكثر تقديراً وامتناناً لما لديها ، ولكن يصل مضمون رسالتها وكأنها تقول : ((أنا غيورة ومستاءة ؛ لأننى لم يكن لدى المزايا التى لديك الآن)) ، إلى جانب رسالة أكثر مكراً وذكاءً تقول : ((أنت مدينة لى)) ، فلا عجب أن تبدأ " جوديث " فى التنهد فى كل مرة تبدأ فيها أمها فى هذه العادة .

فلا يوجد أى عيب فى أن نعبر عن احتياجنا لتقدير الآخرين لنا بشكل مباشر ، فقد كان من الممكن لوالدة " جوديث " ـ وهى

تصطحبها من المدرسة - أن تقول ببساطة : ((أنا سعيدة لأنني أستطيع القيام بذلك من أجلك ، وسأكون أكثر سعادة أن أعرف أنك تقدرين هذا)) ، فلا يجب أن تسقط فى فخ الرثاء للذات من أجل أن تطلب طلباً واضحاً للتقدير ، وبالطبع نحن لا نستطيع أن نضمن الطريقة التى سيستجيب بها أطفالنا ، ولكننا فى الغالب سنحصل على ما نريده منهم إذا كان كلامنا واضحاً ومباشراً وخالياً من التعبيرات البالية .

" بطنى يؤلمنى "

من الممكن أن يبرع الأطفال فى الرثاء لأنفسهم ، وكذلك فى إثارة شفقة والديهم بكل المزايا التابعة لها كحراستهم ، والانشغال بهم وملاطفتهم .

فالطفلة " تراسى " التى تبلغ أربعة أعوام عندما تحاول أمها أن تطلب منها أن تستعد للذهاب إلى روضة الأطفال ، تئن وتقول : ((بطنى يؤلمنى لا أريد الذهاب إلى الروضة)) ، وتمسك بطنها وهى تتألم ، فلا ينجو والد من هذا المأزق . فهل " تراسى " مريضة حقاً ؟ وهل ينبغى أن تجلس بالمنزل ولا تذهب إلى الروضة ؟ وهل يجب أن تذهب لزيارة طبيبها ؟ وهل تحاول أن تتجنب شيئاً ما أو شخصاً ما فى الروضة ؟ وهل هى بحاجة للمزيد من اهتمام والديها ؟ أم أنها فقط بحاجة إلى إجازة لتقضى يوماً لطيفاً بالمنزل مع أمها أو أبيها ؟

فيجب على والدة " تراسى " أن تقوِّم هذا الموقف الدقيق ، وأن تخمن أفضل ما لديها ، ولكن الأهم فى هذا هو أنه لا يجب أن تتعلم " تراسى " أن التصرف بشكل مثير للشفقة سوف يساعدها فى تحقيق ما تريد .

فإذا شكت الأم أن ألم البطن مجرد عذر لتجنب الذهاب إلى الروضة ، فإنها من الممكن أن تسأل " تراسى " سؤالاً مثل : ((ما هو أسوأ شيء قد يحدث إذا ذهبت إلى الروضة اليوم ؟)) ، أو ((ماذا كنت ستفعلين إذا حصلت على إجازة ؟)) ، أو ((كيف تودين أن ينتهى هذا اليوم ؟)) ، أو ((ما الذى تستطيعين فعله ليساعدك فى التغلب على هذا ؟)) .

فقد تساعد الإجابة عن هذه الأسئلة " تراسى " فى تحديد ما تحتاجه فعلاً وما تتمناه لنفسها دون أن تتصرف بطريقة تثير الشفقة . كما أنها قد تعطى الأم صورة أوضح لحياة " تراسى " ، فأحياناً عندما يتمارض الأطفال فإنهم يرغبون فى جذب الانتباه ، وعندها قد نسأل أنفسنا عما إذا كنا فى ضغط أو منشغلين عنهم مؤخراً ، فقد نحتاج إلى أن نتمهل ونقوِّم الموقف ونقضى مزيداً من الوقت مع أطفالنا . وقد ينغمس الأطفال فى الرثاء للذات بطريقة أخرى من خلال إدعائهم العجز ، فمن الممكن أن يكون هذا هو العذر الأخير والدفاع ضد تنمية المهارات الجديدة ، فالطفل يبدو وكأنه يقول لوالده : ((لا يمكن أن تتوقع منى أن أفعل ما تريد ، فأنا عاجز تماماً)) . فى حين أن ما

يقصده هو : ((أنا لا أريد أن ...)) أو حتى الأكثر من ذلك وهو : ((لن أفعل ...)) .

وإذا ما سقطنا فى فخ هذه الطريقة ، فإننا بذلك نتفق مع تأكيد الطفل بشكل أساسى أنه عاجز ، ولا يجب أن نوحى إليه بهذه الرسالة ، فحتى على الرغم من أنه قد يكون شيئاً صعباً ، إلا أننا فى بعض الأحيان نحتاج أحيانا لتحدى أطفالنا وتجاهل أعذارهم ، والاستمرار فى توقعاتنا الإيجابية منهم ، كما أنه ينبغى علينا فى نفس الوقت أن نعمل بجد لنساعدهم فى تحديد مشاعرهم والاعتراف بها .

كان " بن " الذى يبلغ ثمانية أعوام ـ محبطاً بسبب صعوبة واجبه المنزلى فى الرياضيات ، فبكى وهو يقول : ((لا أستطيع أن أفعل هذا ، إنه صعب جداً بالنسبة لى)) .

فتعامل والده مع إحباطه بشكل جاد ، ولكنه تجاهل محاولته فى الرثاء لنفسه وشجعه على الاستمرار فى المحاولة ، فقال له : ((هل تذكر عندما كنت تواجه مشاكل فى الرياضيات فى العام الماضى ؟ لقد طلبت من معلمك مساعدة إضافية وكنا نقوم بحل المسائل معاً ، وقد تغلبت على المصاعب حينئذ وبإمكانك التغلب عليها الآن . ولنلق عليه نظرة أخرى)) .

وقد نميل إلى المشاركة الوجدانية مع أطفالنا عندما يشعرون بالإحباط ، لكن هذا قد يتسبب فقط فى تشجيعهم على الانغماس فى الرثاء للذات عندما يجب عليهم فعلاً أن يطوروا لديهم صفة المثابرة .

فلو كان والده قد رد قائلاً : ((حسناً يا " بن " أعلم أنها صعبة ، فلم لا تستريح حتى الليل ؟)) . فربما كان سيضع " بن " فى بداية طريقه للتفكير بأنه سيئ فى الرياضيات بالفعل . ولذلك يجب علينا أن نشجع أطفالنا على توسيع آفاقهم بمساعدتهم على إثبات جدارتهم من خلال عدد متنوع من التدريبات والأنشطة ، فمن المهم بشكل خاص ألا ندع نقاط ضعفنا تعتم على مفاهيمنا فى هذا المجال . فإذا كان والد " بن " نفسه يواجه متاعب فى الرياضيات ، فإنه قد يميل إلى التساهل معه ، ولكن لن يصب هذا فى مصلحته .

وقد يكون من الصعب جداً على الوالدين أن يعرفا متى يساعدان الطفل ومتى لا يساعدانه ، فقد تمثل المساعدة عائقاً أحياناً ، وأحياناً يجب أن يتعلم الأطفال إنجاز مشروعاتهم بأنفسهم لكى يطوروا ثقتهم بأنفسهم ، وفى أحيان أخرى يكون عدم المساعدة ضاراً ، فعندما يتعثر الطفل ويشعر بالارتباك ، فقد يتوجب على الوالد أن يتدخل ويساعده بطريقة توحى بأن ثقة الطفل مهتزة وليست مقوضة تماماً ، وأحياناً يكون أفضل شيء نقوم به هو أن نساعد الطفل فى بداية العمل ثم نتركه ونشجعه على إنجازه بطريقته الخاصة .

وبالنسبة لنا كآباء ، يجب علينا باستمرار تقويم قراراتنا بشأن الطريقة والوقت اللذين نعرض فيهما المساعدة ، وعما إذا كان علينا أن نعرض المساعدة أو نمتنع عنها ، فاحتياجات أطفالنا وقدراتهم تتغير طبقاً لأعمارهم ، فما قد يكون نافعاً لطفل عمره ثلاثة أعوام قد يكون عائقاً لآخر عمره خمسة أعوام ، لذلك يجب أن نتعلم المهارة فى تقدير

الوقت الذى نتدخل فيه ، والوقت الذى نتنحى فيه جانباً مع تقديم التشجيع طوال الوقت ، ومن المهم أن نتذكر أنه لابد أن يكون هناك مقدار معين من الكفاح ، بل إنه قد يكون مفيداً فى العملية التعليمية .

أسوأ الأوقات

حتى عندما تحل كارثة فإن الرثاء لا يفيد ، وهذا لأن الرثاء إحساس يدفع إلى التباعد ، فنحن نرثى للضحية ولكن فى نفس الوقت نكون ممتنين ، بل ربما نشعر أننا نتفوق عليه لأننا نجونا من هذه الكارثة . ولكن المشاركة الوجدانية هى شعور بالتقارب ومحاولة لتخيل الشعور الذى كنا سنشعر به إذا كنا فى موقف شخص آخر ، فهى تشمل التعاطف الذى يدفعنا تلقائياً إلى أن نسأل أنفسنا عن الطريقة التى نستطيع أن نقدم بها المساعدة .

ومن بين أروع الأمور فى الكوارث تلك الطريقة التى تبرز بها أفضل ما لدى الناس ، فغالباً ما يرقى ضحايا الكوارث إلى مستوى الحدث بقوة وشجاعة مذهلتين ، فعلى سبيل المثال : نجد الأطفال ذوى الاحتياجات الخاصة كثيراً ما يعلمون والديهم الكثير من أمور الحياة التى لم يستطع الوالدان تعليمها لهم على الإطلاق . حتى الأطفال ذوو الأمراض الفتاكة غالباً ما يتغلبون على الشعور بالرثاء ، فقد يحبطون أحياناً ولكنهم لا يعجزون عن التقدم فى حياتهم .

كانت " سو " التى تبلغ من العمر عشرة أعوام مصابة بمرض السرطان الفتاك ، فكانت كثيراً ما تتردد ذهاباً وإياباً بين

حجرة الدراسة ـ وهى فى الصف الخامس ـ وجناح سرطان الأطفال بالمستشفى ، وكان شعر رأسها الأشقر الطويل يتساقط جميعه . فقد كان من الممكن أن تحتجب عن الناس وترثى لحالها ، ولكنها ـ وبمساعدة عائلتها ـ كانت تعيش بقدر ما تستطيع حياة طفل عادى فى العاشرة من عمره ، فقد كانت ترتدى وشاح الرأس وتذهب باستمرار إلى المدرسة وتؤدى واجبها المنزلى وتزور أصدقاءها . وحينما كانت تمتلك الطاقة للاستمتاع ، أقامت حفلة لجميع أصدقائها فى الفصل واستمتع الأطفال و قضت هى الأخرى وقتاً رائعاً .

وإذا استمر أصدقاؤها فى الفصل يرثون حالها ، فإنه لم يكن بمقدورهم أن يلعبوا معها لعبة مثيرة يطاردون فيها بعضهم ، ويطاردونها بنفس النشاط الذى يقومون به مع بعضهم ، فهذا ليس لأن الأطفال لم يكونوا مدركين لمرض " سو " ولا لأنه ليس لديهم أى تعاطف معها . لقد ناقشوا حالة " سو " مع معلميهم وكانوا يتخيلون الشعور الذى تشعر به " سو " ، ولأنهم تناقشوا حول مرضها بصراحة ، وكان بمقدورهم تفهم تبعاته ، فإنهم كانوا مؤازرين لها ، وذلك بإشراكها فى أنشطتهم بدلاً من أن يمنعوها فى محاولة خاطئة لحمايتها .

الحلول وليس التعاطف

استلقت " جانيس " - التى تبلغ عشرة أعوام - على أريكة فى حجرة المعيشة بجوار أمها وهى تشكو : ((إننى الوحيدة التى لم يتم دعوتها إلى حفلة " ميليسا ")) .

وعرفت الأم على الفور وجهة هذه المحادثة فوضعت ذراعيها حول كتفى " جانيس " المنخفضين وهى تسأل : ((الوحيدة التى لم يتم دعوتها ؟)) .

فاعترفت " جانيس " قائلة : ((حسناً ، لن يذهب عدد قليل آخر من الأطفال)) .

فسألتها والدتها : ((وماذا كنت تودين فعله فى تلك الليلة ؟)) .

فأجابت " جانيس وهى تبدو جادة بعض الشىء وهى تنظر إلى أمها ببعض الاهتمام وتقول : ((كان من الممكن أن أتسكع حول المنزل وأستغرق فى تفكير عميق)) .

فردت الأم وهى تحاول ألا تسقط فى فخ الرثاء لحال ابنتها وقالت : ((هذا أحد الحلول)) .

فسألتها " جانيس " : ((هل كان من الممكن أن أقضى الليل مع إحدى الفتيات الأخريات اللاتى لم يذهبن للحفل ؟)) .

فأجابت الأم قائلة : ((هذه تبدو فكرة ممتعة ، كما يمكنك أيضاً أن تقومى بإعداد كعك الشيكولاتة بالبندق الذى تفضلينه)) .

فنحن لدينا الفرصة فى مساعدة أطفالنا فى طرح خيارات جيدة عندما نتحدث معهم بشأن أزمات يسيرة مثل هذه ، فبمراعاة

مشاعرهم واقتراح حلول ممكنة ، أو حتى الأفضل من ذلك بطرح حلول بأنفسهم ، فإننا بذلك نقودهم بعيداً عن الرثاء لذاتهم ونوجههم إلى حرية الإرادة ، فثقتنا فى القوة الداخلية لأطفالنا قد تساعد فى منحهم الإيمان بأنهم يجب أن يثقوا فى أنفسهم ويعتمدوا عليها . فهذا أكثر أهمية من أى مقدار إضافى من " التعاطف " فى أى يوم !



يتعلم الأطفال الخجل إذا نشأوا فى جو من السخرية

حقيقة السخرية هى القسوة ، وليس من الصحيح أنها مثيرة للمرح والضحك ، فتبرير السخرية بطريقة مثل قولك : ((هيا ، لقد كنت أمزح معك فقط ، ألا تستطيع تقبل مزحة ؟)) . يوقع اللوم بشدة على الضحية لأى رد فعل قد يبديه ، فالشخص الذى يتعرض للسخرية يكون فى موقف لا يحسد عليه ، فإذا اعترض على السخرية ، ربما يتعرض للمزيد منها ؛ وإذا تقبلها فسوف يقل احترامه لذاته .

فالطفل الذى يتعرض للسخرية يكون بين شقى الرحى ، فهو يحتار بين اختيارين ، إما أن يتجنب الشخص الذى يسخر منه ، أو يسترضيه . وهذه الحيرة تجعل الطفل يتأرجح بين الاختيارين ، ويقع فى النهاية فى مأزق ، وهذا الموقف يشبه استخدام الكابح ومزود السرعة فى السيارة فى وقت واحد . وقد يصبح الطفل ـ وهو تحت وطأة هذا الصراع ـ متردداً وخجولاً ، ويتشبث بالأمور الثانوية لأية تجربة ولا يحاول أن يهتم بنفسه .

ويختلف الخجل الذى تسببه السخرية عن الحياء الطبيعى الفطرى الذى يُظهره بعض الأطفال ، فهم يحتاجون إلى وقت أطول للاعتياد على الناس والتواصل معهم فى المواقف الجديدة ، ويجب أن نتقبل أن هذا جزء من شخصيتهم ، أما الطفل الذى يصبح خجولاً وينزوى بعيداً عن الناس فى محاولة لتجنب السخرية ، فهذا هو الطفل الذى يستحق مساعدتنا حقاً ، فوظيفتنا هى أن ننصت ونستكشف ما يحدث ،وأن نساعدهم على اكتشاف طرق يتعاملون بها مع الموقف الذى يواجهونه .

ابتهاج أم سخرية

كثيراً ما يصاحب الضحك السخرية ، ولكنهما ليسا متلازمين فى الطبيعة ، بل إن السخرية يمكن اعتبارها إفساداً للضحك والمرح ؛ فمشاركة الضحك فى أصح وأنقى أشكالها يمكنها أن تحفز مشاعر السعادة والاسترخاء فى أجسامنا ، مما يساعد على تقوية أواصر صداقاتنا ، وعلى العكس من ذلك ما تسببه السخرية التى تتضمن الاستهزاء من أى شخص ، فالضحك يكون على حساب شخص ما . فالتمييز بين الضحك الصحى والضحك نتيجة للسخرية أمر محير للأطفال ، وخصوصاً عندما نسخر من قلق الآخرين فى أفلام الرسوم المتحركة والمشاهد الكوميدية والأفلام السينمائية ، فنحن نقهقه عندما يصطدم المهرج بالحائط إلا أننا يجب أن نوضح لأطفالنا أن تلك الكوميديا مختلفة عن الحياة الواقعية ، وأننا فى الحياة الواقعية لا

نضحك عندما يجرح أحد أو يعجز عن تحقيق شيء ، ولكننا نحاول مساعدته ، وإلا فإن الأطفال قد لا يفهمون أنه من الخطأ أن نهزأ من متاعب الآخرين ، وإذا سخر الجمهور من مشكلة شخص ما فإن الأطفال سيسخرون منه أيضاً .

لم يكن " سكوت " البالغ من العمر عشرة أعوام طفلاً رياضياً ، وفى أثناء لعب إحدى مباريات " البيسبول " ، جاء دوره ليضرب الكرة ، وفى أثناء ذلك بدأ أطفال الفريق الآخر فى الصياح باسمه وكأنهم يشجعونه ، وأخذوا يصيحون : ((سكوت " ، " سكوت ")) وبدأت الهتافات تعلو .

فى البداية كان " سكوت " سعيداً باهتمامهم ، ولكنه بدأ يدرك أن الأطفال بصياحهم هذا يسخرون منه عندما أخطأ الكرة عدة مرات وبدأ فى التعثر . وبدأت تصيبه الحيرة ، وبعد ذلك تحولت هذه الحيرة إلى غضب ، وخاصة بعد ذهاب فريقه إلى آخر الملعب . وبحلول هذا الوقت ، كان " سكوت " فى قمة الغضب والشعور بالمهانة وفى هذه اللحظة كان لا يعرف ماذا يصنع ، أيترك اللعبة ، أم يستكمل اللعب ويتجاهل السخرية ؟ !

فالسخرية تفسد الضحك بما تحمله من ازدراء ، وقد يكون هذا محيراً للأطفال سواء الكبار منهم أم الصغار ، فإن " سكوت " لم يدرك على الفور أن الأطفال يسخرون منه ، فقد كانت رغبته الطبيعية هى أن يشارك الآخرين متعتهم ، وعندما أدرك أنهم كانوا يسخرون منه ، حل به الارتباك ، وقد كانت الإهانة فى البداية غير واضحة بالنسبة

لـ " سكوت " لكى يستوعبها ؛ لذا شعر بالارتباك ولم يدر كيف يكون رد فعله .

وإذا ما تم توجيه هذا النوع من السخرية إلى " سكوت " باستمرار ، فإنه كان من الممكن أن يصبح من السهل إحباطه وأن يبدأ في الانسحاب من المباريات التي تقام فى منطقته . حتى إن الخوف من السخرية قد يكون كافياً لابتعاد الطفل عن الحياة الطبيعية والاختلاط بالناس مما ينتج عنه خجل الطفل وامتناعه عن المشاركة فى أى نشاط أو حتى أى حوار عادى . وعندما يصبح الطفل متردداً أكثر مما ينبغى ، يمكن أن يؤدى ذلك إلى بدء دورة مدمرة فى حياته ، فسوف يدرك الأطفال الآخرون حساسية الطفل ، وقد يزيدون من السخرية منه ، ويجعلونه مصدر سخريتهم . وهذا دور مؤلم لأى طفل يقع فيه ، وثمن غال يدفعه ليكون ضمن الجماعة ، إلا أنه قد يبدو أحياناً أن البديل الوحيد هو العزلة والوحدة .

وقد لا يستطيع أطفالنا دائماً أن يخبرونا بشأن تجارب مثل هذه . فقد يشعرون بالخجل الشديد أو الحرج من الاعتراف بأنهم كانوا مادة للسخرية ، وربما يعتقدون أننا لا نستطيع مساعدتهم ، وهذا حقيقى ، فإننا لا نستطيع حماية أطفالنا من سخرية الأطفال الآخرين حيث إن تدخل الوالدين فى الغالب يؤدى إلى زيادة الأمور سوءاً ، ولكننا نستطيع أن نساند أطفالنا بتشجيعهم على إيجاد القوة بداخلهم ليتغلبوا على السخرية ويبحثوا عن أصدقاء آخرين .

وأحياناً يتحتم علينا أن ندرك أن أطفالنا يسخرون من الآخرين . فليس من السهل دائماً أن نكون صادقين مع أنفسنا ونواجه الحقيقة بأن أطفالنا أيضاً من الممكن أن يكونوا قساة ، ومجرد تحذير بسيط مثل ((لا تنطق بذلك)) ، أو ((هذا ليس مهذباً)) ، لا يعالج الموقف بشكل كافٍ . وقد يكون فقط سبباً فى أن يصبح الطفل أكثر حرصاً ليتأكد أننا لا نستطيع سماع تعليقاته الفظة فى المرات القادمة . ونستطيع أن نشجعه على الحفاظ على مشاعر الآخرين بأن نقول له شيئاً مثل : ((تخيل الإحساس الذى كنت ستشعر به إذا قال لك أحد الأشخاص ذلك)) ، أو ((هل رأيت النظرة التى بدت على وجهه عندما قلت له ذلك ؟ إنى لأتساءل عن شعوره)) . فيجب أن نُعلِّم أطفالنا التقمص الوجدانى والشفقة ، وأفضل طريقة لتحقيق هذا هى أن نتفرغ لهم وندعهم يعرفون أننا معهم ، وأننا نفهم موقفهم ، وإذا ما تعودوا على التقمص الوجدانى فى حياتهم الخاصة ، فمن الأسهل كثيراً عليهم أن يعتادوا فهم احتياجات الآخرين ومعاملتهم بلطف .

الدعم الأبوى

على الرغم من أنك لا تستطيع أن تتحكم فى الطريقة التى يتعامل بها الأطفال الآخرون مع أطفالك ، إلا أنك تستطيع المساعدة بطرق أخرى ، فمن الممكن أن تكون منتبهاً لأية إشارات توحى بأن الطفل قد يكون عرضة للسخرية بأن تلاحظ إذا ما أصبح فجأة منعزلاً أو

خجولاً على غير المعتاد أو قلقاً . وإذا أخبرك أن الأطفال الآخرين يطلقون عليه أسماءً وقحة ، أو يهينونه أو يهددونه ؛ فلتأخذ الأمر بجدية ، فلن تساعده أقوال من قبيل : ((هذا لن يضير)) ، أو ((انس الأمر)) ، أو ((إنهم لم يقصدوك أنت)) . وينبغي أن تكون الخطوة الأولى هي أن تنصت إلى طفلك وتشجعه على مناقشة ما يؤلمه أو يحيره ، وإذا كان طفلك في مرحلة ما قبل سن المدرسة ، أو في السنوات الأولى في المرحلة الابتدائية ، فإنه قد يتوجب عليك أن تتحدث إلى معلمه الذى يمثل مصدراً آخر للمساعدة . وليس الغرض من مثل هذه المحادثة هو أن توقع اللوم على الأطفال الآخرين أو تنشد الحماية لطفلك ، ولكنها من أجل إعداد فريق يبادر بمساعدته .

كانت " كلير " التى تبلغ تسعة أعوام موضع انتقاد وسخرية باستمرار من مجموعة من الفتيات وهى فى الصف الرابع . وقد لاحظ المعلم أنها أصبحت خجولة ومنعزلة عن الآخرين ، مما جعلها أكثر عرضة للسخرية . وقد اتصلت والدة " كلير " بالمعلم لأن " كلير " كانت تبكى كل ليلة فى موعد النوم ، وكانت لا تريد الذهاب إلى المدرسة فى الصباح . وتقابل والداها مع المعلم ليتناقشوا حول طريقة تستطيع " كلير " من خلالها مواجهة الموقف بشكل أفضل .

وقاموا معاً بإعداد خطة منسقة ، فعندما تكون " كلير " قريبة من الفتيات اللاتى كن يسخرن منها ، كان المعلم يبعد " كلير " عن الفتيات بلطف ، وبلا تطفل يقوم بتوجيهها إلى مجموعة من الأطفال الأكثر تفتحاً . وفى المنزل تحدث والداها معها حول الطريقة التى

ينبغى أن يتعامل بها الأصدقاء الحقيقيون مع بعضهم البعض ، وتناقشا معها حول الطرق التى تستطيع من خلالها تكوين صداقات جديدة ، وبمساعدة والديها ومعلمها ، تعلمت " كلير " كيف تبحث عن أطفال آخرين أكثر تعاوناً ، وكذلك تعلمت أفضل الطرق لمواجهة المواقف التى يكون فيها الأطفال الآخرون غير ودودين .

عندما نكون نحن المتهمين

أحياناً ـ وبلا إدراك غالباً ـ نكون نحن مَنْ يسخر من الآخرين . فقد ننطق بتعليق قصير حول عابر سبيل ، أو أحد المعارف ، أو قد نطلق مزحة وقحة على أحد الأصدقاء ، وقد لا ندرك أننا نفعل شيئاً خاطئاً بالفعل لأننا نتحدث عن شخص غريب أو شخص غير موجود ، ولكن إذا سمع أطفالنا ما نقوله ، فإنهم سيعتقدون أنه لا بأس من التهكم على الآخرين .

وقد أخبرتنى إحدى الأمهات اللاتى أعرفهن بالقصة التالية : ((يوجد فى المركز التجارى فى الحى الذى أعيش فيه سيدة شابة تقف أحياناً على حافة الطريق وتلوح إلى السيارات المارة . وكانت دائماً ما تبتسم أو تغنى وهى تسير . وفى أحد الأيام ، وفي أثناء خروجى من المركز التجارى رأيتها ، وفوجئت بالسيدة التى تسير أمامى وهى تقول لابنتها البالغة من العمر حوالى سبع سنوات : انظرى ، ها هى السيدة المجنونة)) .

فقالت الفتاة الصغيرة والضيق يبدو عليها بوضوح : ((أمى ليس من اللطيف أن تقولى هذا ، فماذا سيكون شعورك إذا قال عنك شخص ما إنك مجنونة)) ؟

فدخلت فى حوارهما في أثناء مرورى بهما وقلت : ((أنا أسميها السيدة السعيدة)) . وبدا الارتياح على وجه الفتاة .

فابتسمت الأم بوهن وقالت : ((أعتقد أنها تبدو سعيدة)) .

فأحياناً يكون الطفل هو من يعلمنا الدرس .

السخرية فى العائلة

أحياناً نسقط نحن الآباء فى فخ السخرية من أطفالنا أو إغاظتهم معتقدين أن هذا سيجعلهم أكثر قوة وصلابة ، ولسنا بحاجة لأن نقول إن السخرية ليست طريقة جيدة لتنمية قوة الشخصية ، ففى أحسن الأحوال سيحاول الطفل فقط أن ينهى الموقف بتظاهر زائف بالشجاعة محاولاً أن يحمى نفسه ، وهذا لا يمكن تفسيره بأية طريقة بأنه قوة داخلية حقيقية .

كان والد " بيتى " ـ ذى الاثنى عشر عاماً ـ نجماً ولاعباً فى كرة القدم أيام شبابه ، وكان " بيتى " منضماً لفريق محلى متوجه إلى بطولة موسمية . ولم يعتقد الوالد أن " بيتى " كان يقوم بالجهد الكافى وهو فى الملعب ولذا فقد أراد أن يحفزه . ولسوء حظ " بيتى " اتخذ التحفيز شكل سخرية موجهة إليه في أثناء التدريب وأمام أصدقائه فى الفريق .

فقد كان الأب يصرخ من الخط الجانبى ويقول : ((ماذا تنتظر بالخارج ؟ هل تنتظر أن يأتيك أحد بكوب من الشاى ؟ ادخل الملعب اركض خلف الكرة)) ؛ فما كان من " بيتى " إلا أنه أومأ برأسه وعاد إلى الملعب وهو يتميز غيظاً ويصر على أسنانه غضباً وإحباطاً لدرجة منعته من التركيز فى اللعب .

وقد يكون والد " بيتى " حسن النية . وربما لم يدرك أن ملاحظاته كانت مهينة وقاسية . وربما كان يكرر نفس الأقوال التى كان يسمعها وهو لاعب كرة قدم . ولسوء الحظ فإنه لم يفشل فى مساعدة " بيتى " فى اللعب فقط ، وإنما أضر بعلاقته مع ابنه .

وغالباً ما ينشأ شكل من السخرية أكثر خبثاً ، وهو ما يكون بين الإخوة الذين من الممكن أن يكونوا خبراء فى مهاجمة بعضهم بالسخرية وإطلاق الأسماء الوقحة ، واستخدام طرق وحشية أخرى . فالإخوة والأخوات يعرفون نقاط ضعف بعضهم ، وخبراء فى إيذاء بعضهم البعض .

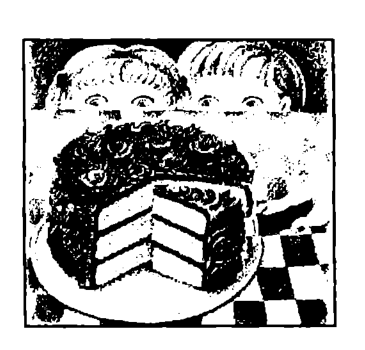
كانت " جيل " تعرف أن أخاها الأصغر كان يرغب فى أن يصبح صديقاً لصبى جاء يسكن مؤخراً فى منطقتهم . وكان كلاهما فى نفس العمر ولديهما ألواح التزلج ، لذا عندما كانت تراهما يتزلجان مع بعضهما كانت تمشى بدراجتها بالقرب منهما وتنطق بشىء مثل : ((أنت يا من تبلل فراشك ! هل بللته الليلة الماضية ؟)) .

فهذا ليس مجرد تهكم عادى ، وإنما سخرية قاسية ومدمرة . فالتعرض للسخرية يومياً فى العائلة هو أمر مهلك ويجعل الطفل

متردداً وخجولاً من المشاركة فى حياته العائلية ، فيجب أن يكون الآباء مدركين لما يحدث بين الإخوة وخاصة في أثناء غيابهم وأن يتدخلوا ويضعوا حدوداً واضحة وأساليب ثابتة للعقاب لكى يستطيع جميع الأطفال فى العائلة الشعور بالأمان والراحة فيها .

الأمان فى المنزل

كل شخص معرض لأن يكون مادة للسخرية فى أى وقت من الأوقات ، وليس هناك طريقة نستطيع بها أن نجنب أطفالنا التعرض حتى لبعض السخرية فى إحدى مراحلهم العمرية . ولكن إذا جعلنا من المنزل ملاذاً آمناً ، فإن أطفالنا يمكنهم الاعتماد عليه ليكون مكاناً يمكنهم فيه أن يتصرفوا بطبيعتهم بأقل قدر من الضغط ، بالإضافة إلى أننى أعتقد أن الآباء الذين يتقبلون الحقيقة يذنبون ويرتكبون أخطاء ، ثم يحاولون بجد أن يتعلموا منها ، وهم بذلك يخلقون جواً أكثر دفئاً خالياً من الهموم لنمو أطفالهم ، ويتعلم أطفالهم من خلال المثال أن الحياة لا تنتهى عندما يرتكبون خطأ ، فالبالغون يستمرون فى التعلم طوال عمرهم ، بل قد يسخرون من أنفسهم أيضاً . فعندما يستطيع أفراد العائلة الضحك مع بعضهم وليس السخرية فإن الخجل من الممكن أن يتلاشى .



يتعلم الأطفال الحسد
إذا نشأوا فى جو من الغيرة

الغيرة هى المسخ الحسود ذو العيون الخضراء ، ويكشف هذا التشبيه ـ مع تركيزه على العيون ـ حقيقة هذا الشعور ، فالغيرة تنشأ من خلال طريقة نظرنا للأشياء ، فقد نرى عشب حديقة الجيران أكثر خضرة من حديقتنا وسيارتهم أفضل من سيارتنا ، ومنزلهم أكثر جمالاً من منزلنا ، وربما نستمتع بعشب حديقتنا ، ونقنع بسيارتنا ومنزلنا .

فالحقيقة الكائنة بالفعل هى أنه هناك دائماً من لديهم المزيد من الأشياء التى نتمناها ، ولكن أيضاً سيظل دائماً هناك من لديهم أقل مما لدينا ، ونحن نملك القرار فى تحديد الطريقة التى نتعايش بها مع هذه الحقيقة . فإذا كنا غير راضين بما نملكه ، ونقارن أنفسنا باستمرار مع هؤلاء الذين لديهم المزيد ، وكذلك نحسدهم على ما لديهم ، فإن أطفالنا فى الغالب سيسيرون على نهجنا ، وسيحيون حياة ملوثة بالغيرة والإحباط . فيجب أن نروض المسخ الحسود ذا

العيون الخضراء الكامن داخلنا ؛ ليستطيع أطفالنا أن يتعلموا كيف يستمتعون بما لديهم بدلاً من أن يشعروا بالتعاسة إزاء ما لا يملكونه .

ما لديك أفضل مما لدىَّ !

تعتبر ملاحظة الاختلافات وعقد المقارنات أمراً طبيعياً وحتمياً ، بل إنها فى الحقيقة ضرورية لوجودنا . فالمقدرة على تمييز الاختلافات هى عنصر مهم فى مهارة الملاحظة المهمة للغاية ، أما بالنسبة للأطفال ، فإن تعلم رؤية الاختلافات هى الخطوة الأولى تجاه القدرة على التفكير بشكل نقدى . والاستنتاجات التى نتوصل إليها نتيجة مقارنتنا هى التى من الممكن أن تقودنا إلى المتاعب ، أى إلى المشاعر المدمرة من الغيرة والحسد .

كان الأطفال يلعبون فى الفناء ، وكانت الأم تقوم ببعض الأعمال فى الحديقة عندما وصل الأب إلى ممر السيارات فى المنزل وهو يركب سيارة جديدة تماماً . وكانت الأم سعيدة لأنه اشترى السيارة باللون الذى كانت تريده ، وكانت الفتيات يشعرن بالسعادة الشديدة ، فقد كانت سيارتهن الأولى ، لذا فهى مفاجأة مدهشة ، وكان الأب مزهواً بشدة .

كانت العناية بالسيارة عملاً عائلياً يستمتع به الجميع ، فطوال أشهر الصيف كانت الفتيات يساعدن فى غسلها فى عطلات نهاية الأسبوع ، وعندما كن يركبن فيها كن يُحسنَّ التصرف ، فقد كن يحتفظن بأحذيتهن بعيداً عن كسوة المقاعد ، ولا يتناولن أى طعام .

وانهار كل ذلك ، فقد اشترى أحد الجيران سيارة جديدة من طراز أفضل ، وبسعر أقل . وعندما سمع الأب هذا الخبر شعر بالضيق وقال : ((ربما كان يجدر بى أن أشترى هذا الطراز ، لو أننى انتظرت لشهور قليلة ، لحصلت على صفقة أفضل)) .

وكانت الأم تطمئنه قائلة : ((لن يضير هذا ، فسيارتنا رائعة بالنسبة لنا)) .

وشعر الأب أنها لا تفهم ، ولم يكن يشعر بالارتياح ، ولم يعرف الأطفال بالضبط المشكلة التى حلت بسيارتهم الرائعة فجأة وبشكل غير متوقع ، ولكنهم أدركوا بشكل واضح تحولاً فى موقف والدهم تجاهها . فقد رأوه ينظر إلى سيارة جارهم بحسد عندما كان يراها تجوب الطريق ، فأدركوا أنه كان يشعر بالغيرة ، على الرغم من أنهم لم يفهموا السبب . إلا أنه للأسف كان فقدانه لحماسه معدياً ، فلم تعد السيارة تعتبر شيئاً خاصاً ومتميزاً بالنسبة للأطفال ، فبدأوا يأكلون فى المقعد الخلفى ، ويتخلصون من الفتات على أرضية السيارة ، وبعد فترة لم تعد السيارة متميزة للجميع على حد سواء .

فلم يؤثر موقف الأب فى شعوره الخاص بالسعادة فقط ، وإنما أثر فى شعور عائلته كلها ، فقد أوحت غيرته برسالة إلى بناته مغزاها أن أى إحساس بقيمة الشخصية يعتمد على قيمة المتلكات ، وليست هذه هى الرسالة التى يجب أن نوصلها إلى أطفالنا .

ولكن عقد المقارنات لا يؤدى دائماً إلى المتاعب ، فمن المكن أن يؤدى بسهولة تامة إلى التقدير والإعجاب ، فإذا كان الأب قد استطاع

أن يفصل داخل عقله بين حظه وحظ جاره السعيد ، فربما كان قد احترم قدرة جاره على إبرام الصفقات الناجحة ، وكان سيُعجَب بسيارته فى نفس الوقت ، مع استمراره فى الاستمتاع بسيارته الخاصة مع رضائه عن حاله .

وأحياناً لا يكون سبب إثارة الحسد لدينا هو الممتلكات المادية ، وإنما قد يكون أطفال الآخرين ، وهذا يحدث على الأرجح إذا اعتبرنا أطفالنا امتداداً لنا ، واعتقدنا أن إنجازاتهم تنعكس علينا ، فربط شخصياتنا بشخصيات أطفالنا يهيئ الظروف لعقد المقارنات التى تؤدى مباشرة إلى تنافس غير صحى ، وفجأة ، نجد أنفسنا نهتم بشدة بمعرفة العائلات التى يستطيع أطفالها السير أولاً ، ومن منهم سينضم للفريق ، ومَن يفوز بالجائزة ومَن يبدو فى أفضل مظهر ، ومَن لديه أصدقاء أكثر ، ومَن سيلتحق بأعرق الجامعات .

وقد حكت لى إحدى الأمهات الشابات قائلة : ((أتذكر أننى كنت أستمع إلى طفلة أخرى تقرأ قصة معقدة ، بينما لم تكن ابنتى تستطيع قراءة قصة ميسرة بعد . وكانت تعترينى مشاعر الغيرة ، ووجدت نفسى لا أتمنى فقط أن تتمكن ابنتى من القراءة مثل هذه الطفلة الآخرى ، ولكن تمنيت أيضاً أن تنطق هذه الفتاة الصغيرة البريئة ذات الأعوام الأربعة بكلمة ذات ثلاثة مقاطع ، ثم تعجز عن القراءة بعد ذلك نهائياً ، وعند هذه اللحظة أدركت القسوة فى حسدى ، ولم أحب ما تمنيته)) .

فسوف يكون هناك دائماً أطفال أفضل ، أو أسرع ، أو أذكى ، أو أكثر جاذبية من أطفالنا مما يوفر لنا فرصاً لانهائية للشعور بالحسد ، ولكننا مرة أخرى نستطيع أن نختار الطريقة التى ننظر بها إلى الموقف ، فبدلاً من التركيز على نقاط ضعف أطفالنا ، من الأفضل كثيراً أن نركز على نقاط القوة لديهم . وعندئذ عندما تتحتم إثارة المقارنات ، فإنه سيكون بمقدرونا تقدير ما يتميز به كل طفل ، بالإضافة إلى أنه يجب أن نعترف بأن نجاح أطفالنا وفشلهم يخصهم ولا يخصنا نحن . فنحن نحب أطفالنا ، وهو أمر طبيعى أن نسعد عندما ينجحون وأن نشعر بالألم عندما لا يحققون النجاح المأمول . ولكننا يجب أن نتأكد أن آمالنا وتوقعاتنا من أطفالنا تتناسب مع شخصياتهم ونقاط قوتهم ، وليس مع أمنياتنا الشخصية التى لم تتحقق .

التنافس بين الإخوة

من الطبيعى للإخوة أن يتنافسوا للحصول على اهتمام الوالدين أو إطرائهما . ومقارنة الإخوة ببعضهم أو ـ الأسوأ منه ـ تفضيل طفل على آخر يجعل هذا التنافس الطبيعى أكثر حدة ، ويقلل من الفرص فى أن يصبح الإخوة أصدقاء فيما بعد .

كانت الأم تحاول تشجيع ابنتها " سارة " التى تبلغ من العمر سبعة أعوام ، فقالت لها : ((أتمنى أن تجتهدى أكثر فى الكتابة ،

وإذا تدربت ، فإنك تستطيعين تحسين خطك ليكون جميلاً مثل أختك)) .

ونظرت " سارة " عبر مائدة حجرة الطعام إلى أختها ذات العشرة أعوام التى كانت تقوم بعمل واجبها المنزلى بهدوء ، كانت " سارة " تشعر أن المعلمين يحبون أختها أكثر منها ، والأطفال أيضاً يحبونها أكثر ، وحتى الأم تحبها أكثر منها ، ولم تدر " سارة " ما إذا كان يجب عليها أن تكره أختها أم تكره نفسها ؟ !

فانفجرت فى البكاء وصعدت إلى حجرتها وهى تقول : ((لا أستطيع فعل أى شىء بشكل صحيح ، فقلمى الرصاص غير واضح ، وأنا أكره تَعَلّم الكتابة)) .

عندما يكون رد فعل الطفل سلبياً بهذه الطريقة بسبب أى شىء ننطق به فإنه يكون إشارة لنا بأن نتحقق من نوايانا . وقد كان رد الفعل الأول للأم هنا هو اتخاذها لموقف دفاعى ، وتساؤلها عن سبب تصرف ابنتها غير العقلانى والمبالغ فيه . ولكنها إذا استغرقت الوقت لتفكر ، فإنها كانت ستدرك أنها عقدت مقارنة ظالمة مما أثار غيرة " سارة " من أختها ، فيجب أن تتفهم الأم مشاعر ابنتها وأن تعتذر لها ، فالأطفال يتميزون بالكرم إلى حد مثير للدهشة فى قابليتهم للصفح ، وخاصة عندما يكون لدى الآباء الرغبة فى الاعتراف بأخطائهم . كما أنه من المهم تماماً أن تجعل " سارة " تعلم من الآن فصاعداً أنها لن تقارن بينها وبين أى شخص ، وإنما ستقارنها بنفسها .

والحقيقة هى أنه حتى إذا كنا مدركين لما يحدث طوال الوقت ، (وهذا ما لا يستطيع أحد فعله) ، ومراقبين لكل ما ننطق به ، فإننا لا نزال غير قادرين على تجنب التنافس الأخوى ، فمعظم أسباب الغيرة بين الإخوة تكون أساسية وغير مقصودة ، فعندما كانت الأم تقوم بتقطيع الحلوى لتقديمها لأولادها ، كان التوأمان " ليزا " و " جارى " اللذان يبلغان الخامسة من عمرهما يراقبانها بتحفز ، وكلاهما مستعد للاعتراض على نصيب أى منهما إذا شعر واحد منهما بنقص فى نصيبه . حينئذ يكون من الصعب جداً تقطيع الكعك بشكل متساو تماماً ، وينتهى الأمر دائماً بحصول أحدهما على قطعة أكبر ، أو إضافات أكثر من الآخر ، ولكن من المهم أن تحاول بأقصى جهدك . وقد نبتسم من تفاهة هذا المثال ، ولكن هذه اللحظات بالضبط هى النوع الذى يتراكم فى الطفولة ويترك لدى بعض الأطفال شعوراً بأن الأم كانت تفضل أحد أبنائها على بقية إخوته .

فخذ مشاعر أطفالك بالغيرة مأخذ الجد ـ وحيثما أمكن ـ افعل ما تستطيع فعله لتوازن الموقف ، وتذكر أن الكعكة هى رمز للحب والاهتمام الأبوى ، فإن الأطفال بتأكيدهم على حاجتهم لقطع متساوية من الكعك ، فإنهم بذلك قد يعبرون بشكل غير مباشر عن حاجتهم إلى الشعور بالمساواة فى الحب ، وبدلاً من أن نجعلهم يشعرون بأنهم حمقى ، فإنه من الممكن أن نستجيب بشكل نبيل لهذه الاحتياجات ونمهد لهم الطريق لفعل نفس الشىء مع الآخرين .

النزوع إلى التقليد

((تصبغ " سوزان " بعض أجزاء من شعرها ، فلماذا لا أستطيع أن أفعل ذلك ؟)) .

((ولكن " ميكى " لديها زوج من تلك الأحذية الرياضية ...)) .

((كل الفتيات يثقبن آذانهن . وأريد أن أثقب أذنى أنا أيضاً)) .

قد يشعر الأطفال فى جميع الأعمار بالغيرة من بعضهم البعض ، ويتمنون أن يكون لديهم ما لدى الآخرين ـ من ملابس ، وأصدقاء ، ودرجات الاختبارات ، وسيارات ، وشعر مجعد ، وشعر مسترسل . فهم يعتقدون أنهم إذا حصلوا على الأشياء التى يملكها أصدقاؤهم الذين يعجبون بهم فإنهم سيصبحون مثلهم ، فقد تقول طفلة : ((بارتداء الملابس المناسبة سأصبح مشهورة مثل " سامنثا ")) ، أو ((عندما أرتدى أحذية رياضية خاصة بلعبة كرة السلة ، فإننى سأمارس لعبة كرة السلة مثل " جاسون ")) .

من السهل على الأطفال أن يربطوا المهارات والممتلكات بالسعادة . فهم يعتقدون أنه يجب عليهم امتلاك أشياء معينة ليصبحوا مشهورين أو أبطالاً رياضيين ، ويعتقدون أن هذه هى الطريقة المناسبة للشعور بالرضا عن أنفسهم ، ولسوء الحظ فإن أسلوب الحياة هذا لا يتسبب إلا فى تهيئة الوضع لخيبة الأمل ، فقد تعلّم الكثيرون منا بهذه الطريقة الصعبة .

خلال سنوات المراهقة وما قبلها ـ عندما يركز الأطفال على أترابهم أكثر من تركيزهم على والديهم ـ قد يصبحون قلقين بشأن الحصول

على الممتلكات المناسبة ، وهذا أيضاً هو الوقت الذى يتعلم فيه الأطفال التفكير بشكل نظرى وفلسفى ، ويبدءون فى تحديد مكانتهم فى هذا العالمٍ من حولهم ، ومن الممكن أن تكون هذه العملية مثبطة للعزيمة قليلاً ولنقل على الأقل : إن المراهقين قد يلجئون إلى الجماعة هرباً من الحيرة ، ومن الممكن أن تصبح الرغبة فى الانضمام إلى الجماعة شيئاً فى غاية الأهمية وهدفاً فى حد ذاته .

فيجب أن نساعد الأطفال على معرفة أن الفروق الشخصية لا بأس بها وأنها فى الحقيقة شىء مرغوب فيه . ويجب أن يكتسب أطفالنا ثقة كافية فى أنفسهم حتى لا يشعروا بالحاجة إلى أن يلجأوا إلى تقليد الأطفال الآخرين ، أو يتوقوا بشدة لامتلاك أشياء معينة ، وذلك لكى يلاقوا الاستحسان من أفراد الجماعة التى يرغبون فى الانضمام إليها . فالمراهق الذى يملك ثقة قوية فى نفسه سيكون لديه القليل من الرغبة فى محاكاة الآخرين .

وهذا لا يعنى أنه لا ينبغى على الأطفال أن يتأثروا بأصدقائهم . فاقتداء الطفل بصديق يعجب بتصرفاته يختلف عن تقليده ، ومن الممكن أن يقود إعجاب أطفالنا بالصفات الحسنة فى أصدقائهم إلى وضع أهداف لأنفسهم وتحقيق أشياء لم يكونوا ليحققوها فى أى حالة أخرى . وحتى عندما لا يحقق أهدافه ، فإن المراهق الذى يؤثر فيه التقدير والإعجاب وليس الحسد سيكون بمقدوره إدراك الموقف كاملاً بشكل أفضل ، تقول " كارى " التى كانت تتمنى انتخابها كقائد فريق سباق المضمار فى مدرستها الثانوية : ((لقد حصلت " كارمن "

على قيادة الفريق ، أنا حزينة ، ولكنها ستؤدى عملاً رائعاً ، ويبدو أن فريقنا سيكون قوياً بالفعل هذا العام . فنحن نتطلع إلى الفوز)) .

إن المراهقين بحاجة لمساعدتنا وهم فى مرحلة تحديد هويتهم . وكذلك من المهم جداً بالنسبة لنا أن نتواجد معهم في أثناء اجتيازهم لمتاعب فترة المراهقة ، فيمكننا مساعدتهم فى تحديد أفضل المزايا لديهم ونعلمهم طريقة التعبير عنها ، وأفضل طريقة لتحقيق هذا هى الاستماع إليهم ـ فى الأوقات التى تجمعهم عرضياً ـ مثل لحظات ركوب السيارة ، أو قبل الذهاب للفراش ، أو فى أثناء إعداد الكعك ، أو أثناء العمل فى الفناء معاً . فهذه هى اللحظات التى لا يمكن التخطيط لها وهى جزء من السبب فى أن الأوقات الخاصة والمتميزة لا يمكن تحديد موعد مسبق لحدوثها ، فالمبدأ الرئيسى هو أن نستمع إليهم وهم يعبرون عن أفكارهم ومشاعرهم ، وأن نقدم لهم وجهة نظرنا بطريقة تراعى حاجتهم المتزايدة للاستقلالية ، فعندما يتحدث معنا أطفالنا بصراحة ، يجب أن نحرص على الإصغاء إليهم حتى يفرغوا من حديثهم ، ثم ندلى بآرائنا بدلاً من أن نخبرهم ببساطة بما يجب عليهم فعله ، فيجب أن نشجع مراهقينا على التفكير المستقل ، وألا نشجعهم على الإذعان .

تقدير أطفالنا من خلال تقدير أنفسنا

لدينا نحن الآباء حرية اختيار الطريقة التى نرى بها أطفالنا ، ونحن نتحمل المسئولية فى اختيار رؤية وتقدير الشىء المميز فى كل طفل ، فعندما نقدر أطفالنا ، فإنهم يتعلمون تقدير أنفسهم ، وبانتباهنا وإنصاتنا عن قرب لأمنياتهم ومخاوفهم وأحلامهم ومزاجهم ورغباتهم، فإننا نجعلهم يعرفون أنهم مهمون بالنسبة لنا ، وأننا نحبهم ونقدر صفاتهم الشخصية الفريدة ، وأننا لا نريد منهم أن يصبحوا أشخاصاً آخرين .

كما أننا نستطيع مساعدتهم أيضاً في أن يتقبلوا شخصياتهم على طبيعتها ـ وذلك بأن نبرز لهم أننا نتقبل شخصياتنا ـ بكل ما لدينا من صفات مميزة ، وكذلك ما لدينا من نقاط قوة ونقاط ضعف على حد سواء ، فلا يوجد سبب للتصالح مع أنفسنا وقبول عيوبنا الشخصية أفضل من هذا السبب ، وهو : أنه من خلال أمثلتنا الخاصة ، نستطيع أن نساعد أطفالنا ليتعلموا تقبل أنفسهم ويعيشوا حياتهم بأفضل ما يمكنهم .



يتعلم الأطفال الشعور بالذنب إذا نشأوا فى جو يُشعرهم بالخزى

نحن نرغب فى أن يميز أطفالنا بين الصواب والخطأ ، وقد يستغرق تعلم هذا كل السنوات التى يقضونها معنا ، إن لم يستغرق الحياة كلها ، وقد نبدأ فى تعليم أطفالنا أنه لا ينبغى عليهم الاستيلاء على لُعب أصدقائهم ، وأننا يجب أن ندفع ثمن العلكة التى نشتريها من المتجر ، وأن الغش شىء ظالم وخطأ . وعندما يصبحون أكبر سناً ، قد نستطيع مساعدتهم فى التعرف على المسائل الأخلاقية الأكثر تعقيداً ، كأن نجعلهم يعلمون أن الكذب غير مسموح به ، وأن نجعلهم يعرفون ما يجب عليهم فعله إذا قام أحد أصدقائهم بشىء خاطئ ، وهكذا .. فاكتساب الأخلاقيات الصحيحة والتفرقة بين الصالح والطالح عملية تمتد مدى الحياة ، ولكننا نستطيع مساعدة أطفالنا فى البدء بداية صحيحة .

فكيف نساعد أطفالنا على تعلم التمييز بين الصواب والخطأ ؟ ونحن نتمنى أن يتعلموا أن يكونوا صالحين وودودين بالاقتداء بنا ، ولكن كيف سنتصرف إذا لم يكونوا كذلك ؟ وماذا نفعل إذا أساءوا

التصرف عن عمد ؟ وماذا نفعل إذا تسببوا فى إيذاء شخص آخر ، أو أتلفوا ممتلكات الآخرين ؟ نحن نريدهم أن يفهموا أننا لن نسمح لهم بإيذاء شخص آخر أو إيذاء أنفسهم على علم منا ، كما نريدهم أيضاً أن يدركوا خطأهم عندما يخطئون ، وأن يشعروا بالخجل من أنفسهم ، وأن يندموا على تصرفاتهم ، ويتحملوا العواقب ، ومن ثم يتعلمون من أخطائهم .

إلا أننا لا نريد لأطفالنا أن يعيشوا فى جو يشعرون فيه بالخزى والذنب ، فمعاقبة الأطفال وإشعارهم بالذنب يتسببان فى شعورهم بعدم الرضا عن أنفسهم ، ومن الممكن أن يؤدى إلى فقدان ثقتهم فى أنفسهم ، أو يخلق لديهم شعوراً عاماً بعدم الكفاءة ، لذلك يجب علينا ألا نفرط فى إشعار أطفالنا بالخزى من أجل السيطرة عليهم ، فالأطفال يتعلمون بشكل أفضل من خلال المساندة والتشجيع ، لا من خلال العقاب .

ولحسن الحظ ، فالكثير منا لا يتعاملون مع الأطفال الذين يحاولون إيذاء الغير أو إتلاف الممتلكات عن عمد ، وعادة تكون انتهاكات أطفالنا غير المقصودة وغير العاقلة هى التى تتطلب تدخلنا ، كالأوقات التى يقومون فيها بخطف لعبة من أحد الأصدقاء ، أو يجعلون المطبخ فى فوضى تامة ، أو يأخذون الأشياء دون استئذان ، وعندما تحدث هذه الأمور ، فإن وظيفتنا كآباء هى أن نساعدهم على فهم ما جعلهم يختارون التصرف الخطأ ، وأن نوضح لهم الطريقة التى يمكنهم بها

تحمل المسئولية عن سلوكهم ، وأن يضعوا الأمور فى نصابها الصحيح .

التشجيع على التعلم وليس على الشعور بالذنب

عندما يرتكب أطفالنا خطأً ـ كالسرقة أو الكذب أو الغش ـ فإن رد الفعل الأول لنا يكون الغضب ، ثم بعد ذلك نفترض أسوأ الأمور ، فمن المهم فى هذه اللحظات أن نبرئ أطفالنا عند عدم كفاية الأدلة لإدانتهم ، فقد لا يكونون على دراية تامة بالقواعد الأخلاقية التى ينتهكونها ، فبدلاً من توبيخهم أو تعنيفهم بقسوة ، نستطيع أن نحول هذه الحوادث إلى تجارب يتعلمون منها ، مع حرصنا ألا نقفز إلى الاستنتاجات ، وعلينا أن نسمح لأطفالنا بإخبارنا عن سبب قيامهم بهذا الشيء ، فإننا بذلك نستطيع أن نضمن أنهم قد خرجوا من التجربة بفكرة أفضل عما يُتوقَع منهم ، دون أن يهتز شعورهم بالثقة فى أنفسهم .

لاحظت الأم أن حافظتها مفتوحة وهى داخل حقيبتها ، وفوجئت باختفاء جميع قطع النقود الصغيرة ، ولم يكن هناك أحد فى المنزل سواها هى وابنتها " ميليسا " التى تبلغ من العمر سبعة أعوام . فذهبت الأم إلى حجرة " ميليسا " وهى حريصة على مواجهتها بما رأت وقالت : ((لقد لاحظت أن كل العملات الصغيرة قد اختفت من حافظتى)) . وكانت " ميليسا" مشغولة باللعب مع دميتها ، ثم انتبهت إلى والدتها . وأكملت الأم حديثها قائلة ((لقد وجدت

حافظتى مفتوحة داخل حقيبتى ، وأنا دائماً أحرص علـى إغلاقهـا ، وأنا أتساءل عمن فعل ذلك)) .

حاولت " ميليسا " شرح الأمر قائلة : ((حسناً ، لقد وجدت بائع الحلوى المثلجة ماراً أمام المنزل ، وكنـت أحتـاج بعـض النقـود لشـراء بعض من هذه الحلوى ، وقد كنت مشغولة بالتحـدث فـى الهـاتف ، لذلك أخذت النقود بنفسى ولم أتمكن من إغلاق حافظة النقـود ، وأنـا آسفة على ذلك)) .

وقـد رغبـت الأم فـى الابتسـام ، ولكنهـا حافظـت علـى جديـة ملامحها ، فمن الجيد أن تشعر " ميليسـا " بالأسـف ، لأنهـا فعلـت شيئاً خاطئاً ، لذلك جلست الأم بجوار " ميليسا " ودميتها وقالت لها برقة وحزم فى آن واحد : ((إن حقيبتى ونقودى أشياء خاصـة بـى ، لذا فأنت غير مسموح لك بأخذ نقودى)) !

وإذا كانـت هـذه هـى الحادثـة الأولى مـن نوعهـا ، فـإن الأم و " ميليسا " قد اتفقتا أنه يمكن لـ " ميليسا " رد ما أخذته من أمها من مصروفها الشخصى . وإذا كانت هذه هى المرة الثانية فإن العقـاب قـد يتضمن أيضاً حرمانها من مشاهدة برنامج تلفزيونى تفضـله (وإذا كـان أخذ النقود سلوكاً متكرراً تقوم به الفتاة ، فعندئـذ يجـب علـى الأم أن تحـدد طريقـة أكثـر جديـة مـن التصـرف ، بـل إنهـا قـد تحتـاج إلى الاسـتعانة بمسـاعدة أحـد المختصـين للتوصـل إلى الأسـباب الحقيقيـة للسرقة) .

إن الأم لم تجعل " ميليسا " تشعر بالخزى لأخذ النقود ، ولكنها أرادت أن توضح لها أن سلوكها خطأ ومرفوض ، وقد تشعر " ميليسا " بالذنب نتيجة سلوكها ، ولكن لا يجب أن تشعر أنها فتاة سيئة .

واستطاعت الأم أن تساعد " ميليسا " على تعلم كيفية معالجة هذا الموقف فى المرة التالية وذلك بقولها : ((أنا أفهم أنكِ كنت محتاجة للنقود من أجل الحلوى المثلجة ، وأنا كنت مشغولة . ولكن لا يمكنك أخذ نقود من حافظتى دون استئذان ، فما الذى كان يمكنك فعله بدلاً من ذلك ؟)) .

ففكرت " ميليسا " ملياً ثم قالت : ((كان بإمكانى الانتظار ، ولكن عربة الحلوى كان من الممكن أن تغادر)) . ثم صمتت قليلاً ، وأضافت : ((أعتقد أنه كان بإمكانى الحصول على النقود من مدخراتى)) .

فوافقتها والدتها قائلة : ((نعم كان بإمكانك فعل ذلك)) .

وأضافت " ميليسا " : ((كان يمكننى أن أكتب لكِ ملحوظة لتقرأيها وأنت تتحدثين فى الهاتف)) .

فردت الأم قائلة : ((وهذا حل آخر)) .

وأضافت " ميليسا " وهى غير متحمسة وقالت بتردد : ((وكان بإمكانى ألا أشترى الحلوى على الإطلاق)) .

فضحكت والدتها وهى تعانقها وقالت : ((لا أعتقد هذا ، ولكن عندما تريدين أى نقود بعد ذلك يجب أن تستأذنى منى أولاً ، اتفقنا ؟)) .

فأسئلة الأم قادت " ميليسا " إلى تعلم درس قيم فى تقييم سلوكها والبحث عن طريقة تشبع بها رغبتها فى الحصول على الحلوى المثلجة بطريقة مقبولة ، وهذه الأسئلة لا تتسبب فى شعورها بعدم الرضا عن نفسها بغرس الشعور بالخزى أو الذنب ، بل إنها قد تساعدها فى الشعور بالرضا عن نفسها عندما تتحمل المزيد من المسئولية عن تصرفاتها .

ينبغى أن تخجل من نفسك

أصبحت الفوضى فى حجرة نوم " جولى " خارج السيطرة تماماً . وقد وصلت الأمور إلى حد يفوق تحملها ، فتحدثت الأم بطريقة تقصد بها جعل الفتاة ـ التى تبلغ أحد عشر عاماً ـ لا تشعر بالرضا عن نفسها وقالت لها : ((ماذا دهاك ؟ كيف تستطيعين العيش فى حظيرة الخنازير هذه ؟ إنك فتاة مهملة)) .

فحلت بـ " جولى " نوبة من الاكتئاب وانكسار النفس ، ثم اتجهت إلى حجرتها وقالت لوالدتها : ((حسناً)) ! ثم قامت بترتيب حجرتها .

إلا أنه حتى بعد أن انتهت " جولى " من فعل ما كانت تريده منها أمها ، كانت لا تزال تشعر بأن بها خطأً . فاستخدام الخزى للتحكم

فى سلوك الطفل لا يعلمه إلا الشعور بعدم الرضا عن نفسه . فإنه يزيل المتعة فى إسعاد الأم ، ولا يؤدى بالضرورة إلى تغيرات السلوك المرغوب فيها على المدى البعيد .

فيجب أن تتذكر والدة " جولى " أن الحجرة هى التى كانت فى فوضى وليست ابنتها . وجملة واضحة مثل : ((إننى أريد منك أن تنظفى حجرتك فى الحال)) توصل إلى " جولى " استنكارها ، بينما تسمح لـ " جولى " بالحفاظ على شعورها بقيمة الذات ، بل إن جملة مثل : ((ياله من مكان يعج بالفوضى ، إننى لا أستطيع تحمله بعد الآن)) . توضح للطفل أن سبب الاستياء هو الفوضى لا الطفل نفسه .

حق الأطفال فى حرية التعبير عن مشاعرهم

قد لا يسهل علينا نحن البالغين تذكر ما كنا نشعر به حين كنا أطفالاً ، فأحياناً عندما يثور غضب أطفالنا أو استياؤهم فإنه يبدو لنا أنهم حمقى أو لا يفكرون بشكل سليم ، فيجب أن نتذكر أن أطفالنا مازالوا يتعلمون التعبير عن مشاعرهم ، وليس بمقدورهم أن يعبروا عنها بطريقة عقلانية أو غير مختلطة .

فيجب علينا أن ندعهم يعبرون عن أنفسهم دون أن يشعروا بالخزى سواء كانت مشاعرهم تبدو مقنعة لنا أم لا .

" دونى " طفل ذكى مفعم بالنشاط يبلغ من العمر خمسة أعوام ، وكان يخاف بشدة من الرعد والبرق ، ولسوء حظه كان يعيش فى

منطقة تحدث فيها عواصف رعدية متكررة ومثيرة ، وفى كل مرة تهب فيها عاصفة يزداد خوف " دونى " ، فيبدأ بقوله : ((أنا خائف ، يبدو أن الرعد يقترب كثيراً منا ، هل من الممكن أن يؤذينا البرق هنا ؟)) ، ثم يستمر ليصل إلى حد الأنين والبكاء والصراخ بكل ما أوتى من قوة ، وفى النهاية يتوارى تحت الفراش . كان والد " دونى " لا يستطيع تحمل حقيقة أن ابنه خائف وبحاجة للشعور بالطمأنينة والأمان . ففى البداية كان يحاول تهدئة روعه فيقول : ((لا شيء يدعو للخوف ، لا تخف فليس من الممكن أن يؤذيك البرق هنا)) .

وعندما لا يجدى هذا ، يكرر الأب نفس الكلام بصوت أعلى بنفاد صبر متزايد ، وهذا يزيد الأمور سوءاً : فيصبح " دونى " أكثر خوفاً ، ووالده أكثر غضباً ، وأخيراً وعندما يعجز الأب تماماً عن معالجة الموقف ، ينفجر قائلاً : ((لو كنت مكانك لشعرت بالخزى من نفسى ! فماذا ألمّ بك على أية حال ؟)) . وعندئذ لا يهدئ الوالد من روع " دونى " ؛ ولكنه يُعلم ابنه الخجل من نفسه نتيجة خوفه .

وإذا كان بمقدور والد " دونى " أن يتقبل مشاعر طفله بالخوف ، لكان قد أصبح أكثر توفيقاً ، فقد كان الأب يستطيع أن يأخذ ولده بين أحضانه ، ويقول له شيئاً مثل : ((ماذا تحب أن تقول للسيد " برق " والسيد " رعد" ؟)) . وربما كان ذلك سيشجع " دونى " على مواجهة مخاوفه بصورة بناءة ، بدلاً من تهويل الأمر بهذه الصورة ، عندها كان يمكن لـ " دونى " أن يكتشف مقدرته على قهر مخاوفه

من خلال الصياح بأعلى صوته موجهاً كلامه للرعد ((اذهب بعيداً !)) .

فطبيعة تقبلنا لأخطاء أطفالنا ومخاوفهم - ومساعدتنا لهم فى مواجهتها - تمكنهم من النشأة على الشعور بالرضا عن أنفسهم بدلاً من الشعور بالخزى ، ومهما كانت مشاعرهم تبدو لنا خاطئة ، فإن أى طفل لديه حق أساسى فى التعبير عن مشاعره وتلبية احتياجاته النفسية ، وبينما ينمو الطفل ، يتم توازن هذا الحق مع مسئولية التعبير عن نفسه بطرق لائقة ومهذبة تجاه الآخرين . ولكن حتى يصل إلى هذا النضج ، لا يوجد ما نحققه من محاولة إشعاره بالخزى من خلال التظاهر بعدم وجود مشاعره . والسماح له بالتعبير عن مشاعره الحقيقية هى الخطوة الأولى تجاه قدرته على التعبير عنها بطريقة لائقة ومهذبة ، فعندما يتمكن أطفالنا من إخبارنا عن مشاعرهم الحقيقية ، يصبح بمقدورنا مساعدتهم فى التخلص من المشاعر السلبية والمضى قدماً فى نموهم وحياتهم .

تَقَبُّل المسئولية

يتعلم الأطفال الصغار الكثير عن العلاقات السببية من خلال التجربة واللعب ، فالطفل الذى يكون دون الثالثة ويقوم بإسقاط ملعقته من مقعده المرتفع يقوم بالتجريب ، وبالنسبة له فهذا أمر ممتع ، بل يتحقق له المزيد من المتعة عندما يسترد الأب أو الأم الملعقة كل مرة ، ومن ثم يستطيع إسقاطها ثانية ، فهو يستمتع بدوره فى لعبة العلاقة

السببية ويتوقف عنها فقط عندما يتوقف اللاعب الآخر برفضه التقاط الملعقة .

وفي أثناء نمو الأطفال ، فإنهم يكتسبون المزيد من الطرق البارعة التى من الممكن أن تسبب حادثاً ، وكذلك مدى التأثير الذى قد تحدثه فى الآخرين . وهذا التعليم هو البداية فى تحمل المسئولية والمحاسبة على الأفعال والتى قد تتطور بشكل طبيعى من خلال المشاركة المتزايدة للطفل فى الحياة العائلية . فلا يجب أن يشعر الأطفال بالخزى ليقلقوا بشأن ما ستؤول إليه الأمور أو ليبدوا الرغبة فى إصلاح أنفسهم . حتى أن الأطفال الصغار كثيراً ما يعبرون عن رغبتهم التلقائية فى المساعدة على تحسين الأمور مرة أخرى ، ومن حسن الحظ أن الكثير من الأطفال لديهم الرغبة فى إرضاء والديهم معظم الوقت .

كان " بيلى " ـ ذو الأعوام الستة ـ يحاول إحضار عصير البرتقال من الثلاجة عندما سقطت زجاجة العصير من يديه الصغيرتين ووقعت على الأرض ، ومن وجهة نظر أخته ـ ذات الثمانية عشر شهراً والتى تجلس فى المقعد المرتفع ـ كان مشهد تطاير رذاذ العصير يعتبر مثيرا وممتعاً ، مما دفعها إلى التصفيق فى إعجاب ، ولكن " بيلى " رأى الموقف بعين أكثر نضجاً وأدرك الفوضى التى تسبب فيها والمأزق الذى وقع فيه ، فجذب منشفة من المطبخ وأخذ ينظف بها بركة عصير البرتقال ، فقد كانت نيته أن يزيل آثار العصير ، ولكنه لم يدرك أنه

كان يجب عليه أن يعصر المنشفة ليفعل ذلك بنجـاح . وبالنسـبة لأمـه فقد كان يبدو كما لو كان " بيلى " يلعب فقط بالعصير على الأرض .

فرفع " بيلى " نظره إلى أمـه ويـداه وركبتـاه تتلاصـق مـع بعضـها نتيجة اتساخهما بالعصير وقال : ((أنا آسف يا أمـى ، إننـى أحـاول تنظيفه)) .

فأخذت أمه نفساً عميقاً قبل أن تنطق بشىء ورأت أن "بيلى " كان يبذل قصارى جهده لينظف الأرضية فقالت : ((دعنى أساعدك ، فقد بدأت بداية جيدة ، ولكننا سنحل المشكلة بشكل أفضـل إذا أحضـرنا دلواً وقطعة من الإسفنج)) .

فمن المهم جداً أن نلحظ ونُقدِّر جهود أطفالنا للمساعدة فـى إصـلاح موقف ما ، كذلك يجب أن نتفهم قدرتهم النامية على تحمل المسئولية ونشجعهم عليها بدلاً من أن نعاقبهم على مواطن الضعف لديهم ، فقد فهم " بيلى " خطأه ، واعتذر عنـه ، وحـاول إصـلاح الأمـور بأقصـى جهده ، وقد لا يكون قد نجح تماماً ولكـن جهـوده كانـت تسـير فـى الاتجاه الصـحيح ، فقبلـت أمـه اعتـذاره ومجهـوده لإصـلاح الأمـور . وبسبب ما فعلته ، استطاعا هما الاثنان أن يجتازا بسـلام موقفـاً كـان من الممكن أن يكون شائكاً ، وقد مرا بتجربة إيجابية تضمنت الاعتذار وتحمل المسئولية والصفح ، وقد قاما معاً بتنظيـف المطبخ وسـاند كـل منهما الآخر بمشاعر طيبة خلال عملية التنظيف .

كما يجب علينا أن نعلم أطفالنا أن المسئولية عملـة ذات وجهـين . فنحن نريدهم أن يتقبلوا تحمل المسئولية عندما يرتكبون خطأ ، ولكـن

يجب أن يتقبلوها أيضاً عندما يؤدون عملاً جيداً ، فهذا سيمكنهم من الشعور بالقوة والفخر من إنجازاتهم ، وسوف يساعدهم على العمل بجد فى الأمور التى تحتاج إلى تحسين .

آسف لذلك

من الممكن أن تمثل الاعتذارات بلسماً شافياً وعلاجاً لأى موقف يُجرح فيه أى شخص ، أو يحطم فيه شيء ، ففى أثناء مباراة حماسية فى الكرة ، قام " أندرو " ـ الذى يبلغ من العمر اثنى عشر عاماً ـ بإلقاء الكرة بقوة شديدة فارتطمت بإحدى زميلاته فى الفصل فأوقعتها على الأرض فجرى نحوها .

وسألها قائلاً : ((هل أنت بخير . أنا آسف حقاً ، فلم أقصد إيذاءك هل تريدين منى أن أساعدك فى الذهاب إلى مكتب الممرضة ؟)) فقد تقبل " أندرو " أن يتحمل المسئولية عما حدث ، وكان حزيناً حقاً للألم الذى سببه للفتاة ، وكانت لديه الرغبة فى مساعدتها .

ومن ناحية أخرى يستخدم بعض الأطفال الاعتذار وكأنه عصا سحرية يستخدمونها لمحو أى أذى قد سببوه ، أو أى خطأ قاموا به ، فيبدون وهم لا يشعرون بالذنب أو الخجل . ويتصرفون كما لو كان الاعتذار يعطيهم ضوءاً أخضر للاستمرار فى أفعالهم بلا توقف ، أو أنه طريقة سهلة للحصول على الصفح ، مفترضين أن الرد على أى اعتذار سيكون : ((حسناً ، لا بأس من ذلك ، إننى أتفهم الأمر)) .

وقد ابتكر صبى عمره تسعة أعوام طريقة اعتذار ساخرة إلى حد ما . فقد قام بتدوين رسائل صغيرة تحمل توقيعه ، وبها عبارة تقول : ((أنا آسف)) ، وعندما كان يتسبب فى مشكلة داخل الفصل أو فى الملعب ، كان ببساطة يعطى الطرف المعتدى عليه واحدة من تلك الاعتذارات المكتوبة مسبقاً . وعندما يُقدم الاعتذار بصورة عشوائية ووقحة ، أو بلا مبالاة ، يجب أن نجعل أطفالنا يدركون أن هذه الطريقة لا تجدى نفعاً .

نحن نريد لأطفالنا أن يدركوا أن تصرفاتهم تؤثر فى الآخرين ، وأنهم عندما يفعلون شيئاً يجرح أحداً أو يؤذيه ـ سواء أكان متعمداً أم لا ـ فمن المهم أن يتفهموا شعور هذا الشخص ، وأن يدركوا دورهم فى الشعور بالألم . فهذا سيؤدى إلى اعتذارات خالصة من القلب ، وكذلك محاولة تصحيح الأمور على عكس كلمة " آسف " التى يُنطق بها فى لا مبالاة ، فالاعتذار الصادق يتضمن تقبل تحمل المسئولية عن الخطأ ، والشعور الحقيقى بالندم وكذلك عقد النية على إصلاح الأمور فى المستقبل .

ونستطيع أن نساعد أطفالنا على اكتساب صفة التقمص العاطفى المُهمة بالإنصات إليهم باهتمام ، فعندما يشعر أطفالنا أننا نحاول فهم شعورهم ، سوف تسهل عليهم محاولة فهم شعور الآخرين .

صدم " سام " ـ ذو الأربعة أعوام ـ بدراجته لعبة على هيئة برج مكتمل من المكعبات تخص شقيقه الأكبر " كاسى " . وبعد إبعاد " سام " عن مسرح الحادث ومعاقبته بفترة مؤقتة من التوقف عن

اللعب ، جلس معه والده وسأله عن السبب الذى دفعه لتدمير بُرج " كاسى " .

فأخبره " سام " أنه كان غاضباً ؛ لأن " كاسى " لم يكن يلعب معه .

فسأله والده قائلاً : ((فى ظنك كيف يكون شعور " كاسى " عندما يتحطم البرج ؟)) .

فقال " سام " : ((سيشعر بالحزن والغضب)) .

وعندئذ سأله والده إذا كان يعتقد أن تحطيم برج " كاسى " كان طريقة جيدة لحمل أخيه على اللعب معه ، فاعترف " سام " أنها لم تكن كذلك ، وتحدث مع والده عن طرق أفضل لجذب اهتمام " كاسى" . وسأله أبوه أيضاً عما إذا كان يمكنه أن يحاول إصلاح الموقف . فقال " سام " أنه سوف يعتذر لـ " كاسى " ، وسوف يساعده فى إعادة بناء البرج .

واعتذر "سام" لـ " كاسى" ، وقَبل " كاسى" اعتذاره على مضض . وعلى الرغم من رفض " كاسى " المتوقع لعرض " سام " مساعدته فى إعادة بناء البرج ، إلا أنه أدرك أن أخاه الصغير كان يحاول إصلاح الموقف حسب طريقته ، وبينه وبين نفسه تمكن " كاسى " من قبول اعتذار أخيه .

احترام الأطفال للآخرين واحترامهم لأنفسهم

أطفالنا بحاجة لتشجيعنا وتوجيهنا ليحتلوا مكانتهم فى عالم يمتلئ بالقواعد والقوانين ، وخلال منحهم هذه الأمور فإننا يجب أن نتذكر أن الشعور بالخزى والذنب يعتبر من المشاعر العنيفة التى ينبغى استخدامها بحرص ، كما ينبغى أيضاً أن نضع فى الحسبان أن إيقاع اللوم لا يؤدى بالضرورة إلى تقوية سلوك مرغوب فيه عند الأطفال ، فى حين أن إدراكهم لدورهم فى السبب والنتيجة وتحميلهم مسئولية تصرفاتهم كثيراً ما يحقق هذا الهدف .

وبمنح الكثير من الأطفال فيضاً من التعزيز الإيجابى المحترم ، فإنهم يدركون أنهم مسئولون عن عواقب تصرفاتهم ، فيصبحون أكثر مسئولية حينما يفهمون طبيعة السبب والتأثير ، فهم يدركون العلاقة بين ما فعلوه وما حدث ، ويكون لديهم الرغبة فى المساعدة على تصحيح الأمور .

فالمقدرة على الرؤية المستقبلية وتقدير النتائج الممكنة تستغرق وقتاً لاكتسابها (وقد يتطلب انتظار حدوث ذلك صبراً من جميع أفراد العائلة) ، وعندما ينضج أطفالنا فإنهم سيحترمون إحساسهم الداخلى بالصواب والخطأ ، ويفهمون أنه أحياناً عندما يحدث شىء بطريقة خاطئة ، يكون بسبب تصرفهم الخاطىء . ويكونون أكثر مقدرة على احترام مشاعر الآخرين ، وعلى الاعتذار بصدق على ما ارتكبوه من خطأ أو أذى ، ومن الممكن أن يتلقوا العفو عما بدر منهم ، وهذا يكمل

الدورة التى تؤكد التعليم النابع من تجاربنا الشخصية الداخلية بدلاً من التعلم من خلال الخزى أو الشعور بالذنب .



يتعلم الأطفال الثقة
إذا نشأوا فى جو من التشجيع

إن المعنى الأصلى لكلمة التشجيع هو " بث الجرأة " ، فنحن عندما نشجع أطفالنا فإننا نبث من قلوبنا الجرأة داخلهم ، فوظيفتنا هى أن نساعدهم ونساندهم فى أثناء اكتسابهم للمهارات والثقة التى يحتاجونها للاعتماد على أنفسهم ، ومن الممكن أن يكون هذا أمراً دقيقاً جداً ، فمعرفة الوقت الذى نتدخل فيه ، والوقت الذى نتنحى فيه جانباً ، والوقت الذى نمدح فيه ، والذى نقوم فيه بالنقد البناء هى فن وليست علماً .

فأطفالنا بحاجة لمساندتنا ، ولكنهم أيضاً بحاجة لتقييمنا الصادق لتقدمهم عندما يجتهدون فى تطوير وصقل العديد من مهاراتهم . فهم بحاجة لمساعدتنا لهم على التقدم فى حياتهم ، وكذلك لوجودنا بجانبهم عندما يتقهقرون ويتعثرون ، فهم يحتاجون منا أن نشجعهم على زيادة قدراتهم وتوسيع آفاقهم ، وأن نحفزهم على القيام بأفضل ما يظنون أنه بمقدرتهم فعله ، وفى نفس الوقت يجب أن يعرفوا أننا نساندهم حتى عندما يفشلون .

ولكى نفعل كل هذا ، فإننا يجب أن نبدى اهتماماً بالغاً بالاحتياجات والمواهب والرغبات المميزة لكل طفل على حدة . وإدراك الفروق الفردية للأطفال - كيف يواجه هذا الطفل تثبيط الهمة والحيرة ، ومدى قدرة ذلك الطفل على أن يبدى اهتماماً بمشروع ما ، وأى الأطفال يحتاج للمزيد من المساعدة والتوجيه ، وأى منهم يعمل معتمداً على نفسه بشكل أفضل - هو المفتاح لإعطاء كل واحد منهم توجيهاً فعالاً وملموساً وهم يكافحون لتحقيق أهدافهم .

طرق التشجيع العديدة

من الطبيعى أن نثنى على أى عمل يتم بطريقة حسنة ، ولكن من المهم أيضاً أن نقدر أطفالنا ونثنى عليهم للخطوات الصغيرة التى يقومون بها نحو تحقيق أهدافهم ، فقد يكون من الصعب جداً أن تطلب من " سامانثا " - ذات الأعوام الثلاثة - أن تكون لطيفة مع أخيها الرضيع طوال الوقت ، ولكن عندما تكون فى حالة مزاجية طيبة وتربت يده بحنان ، أو تركز اهتمامها على إضحاكه وهم فى السيارة ، فمن المهم أن نعبر لها عن شكرنا لمراعاتها لشعوره ، فتعلق الأم : ((انظرى مدى السعادة التى حققتها له !)) ، عندئذ تشعر " سامانثا " بالسعادة وبالزهو أيضاً !

كما نستطيع أيضاً تشجيع أطفالنا بمساعدتهم على تحقيق أهدافهم ، وتوجد طرق عديدة لفعل هذا ، فأحياناً يكون من الأفضل أن نبادر بمساعدتهم قبل أن يربكهم أى موقف ، وأحياناً يكون من

الأفضل أن نقف بعيداً وندعهم يحلون مشاكلهم بأنفسهم ، ولكن حتى عندما نتركهم دون توجيه منا ، يمكننا أن نساندهم بقليل من الكلام الحنون أو التربيت على ظهورهم أو تقديم اقتراح فى الوقت المناسب .

وعندما يصاب أطفالنا بالإحباط ، فإنه من الممكن أن نركز على الجزء الذى أنجزوه فى المشروع أو صعوبة ما حاولوا تحقيقه بدلاً من التركيز على حقيقة أنهم لم ينجحوا بعد فيما شرعوا فى فعله .

يقوم " ناثان " - ذو الخمسة أعوام - ببناء برج من المكعبات ، وقد كان تركيبه دقيقاً ولكنه فى نفس الوقت هش ، مما جعله مهدداً بالانهيار ، وعندما انهار ، انفجر " ناثان " فى البكاء والصراخ بسبب إحباطه ، ولكن لحسن الحظ كان والده جاهزاً بكلمات التشجيع وقال له : ((لقد لاحظت أنك قمت ببناء برج عال هذه المرة ، وكان ارتفاعه تقريباً فى مثل طولك)) ، ثم سأله قائلاً : ((هل تريدنى أن أساعدك فى بناء برج آخر ؟)) . وفى أثناء عملهما معاً فى البرج الجديد ، قام والد " ناثان " بتعليمه بعض الأساليب التى يمكنه استخدامها من أجل جعل هيكل البرج أكثر صموداً وصلابة ، ومن خلال هذه المحاولة استطاع " ناثان " أن يشعر بالرضا لمعرفته أن محاولته السابقة تم تقديرها ، وأنه الآن بدأ يتعلم مهارات جديدة سوف تساعده على بناء أبراج من المكعبات أكثر صلابة فى المستقبل .

ويتضمن تشجيعاً لأطفالنا ما هو أكثر من مجرد الثناء عليهم ، فقد كانت " سوزى " - ذات الأربعة عشر عاماً - تقوم بعمل تقرير تاريخى حول محاكمات ساحرات " سالم " وقد كان والدها سعيداً برؤيتها

وهى منهمكة فى هذا المشروع ، وأنها قد استغرقت كثيراً من الوقت فى جميع المصادر التى تعتمد عليها فى كتابة هذا التقرير ، إلا أن كل المواد التى جمعتها كانت تحتوى على كم كبير من المعلومات مما جعلها تشعر بالارتباك ، ولم يكن قد تبقى إلا يومان على تسليم هذا التقرير .

وقال الأب لـ " سوزى " : ((رائع يبدو أنكِ بذلت مجهوداً جباراً فى جمع هذا الكم من المعلومات)) .

فردت " سوزى " قائلة : ((لقد فعلت ذلك ، ولكننى لن أتمكن من الانتهاء منه أبداً)) . فسألها والدها : ((أى هذه المصادر تعتقدين أنك ستستخدمينها أكثر ؟)) ، وأضاف : ((ولماذا لا تركزين عليها أولاً ، وإذا تبقى وقت يمكنك استخدام المصادر الأخرى ؟)) ، نظرت " سوزى " تجاه والدها فى اهتمام ، وقد بدأ والدها يلاحظ أن عقلها قد انشغل ، ثم قالت بحماس وارتياح : ((هذه الكتب الثلاثة هى الأفضل ، وسوف أضع باقى المصادر جانباً مؤقتاً)) .

لقد قام والد " سوزى " بمساعدتها بالطريقة التى تحتاجها ، ولأنه لاحظ أن المشروع يمثل مشكلة ، ولأنه أمضى الوقت ليساعدها فى التوصل إلى حل ، استطاع أن يساعد فى إنقاذها من المأزق ، وإنجاز التقرير فى الوقت المناسب ، فهذا النوع من المساعدة يكون ذا فائدة أكبر من مجرد القول بطريقة آلية : ((عمل جيد)) .

أشراك نقع فيها

إن تشجيع الأطفال ليس أمراً سهلاً على الدوام ، فعندما يكونون صغاراً ، نجد أنهم يستغرقون وقتاً طويلاً فى عمل الأشياء التى نتركهم يفعلونها بأنفسهم أكثر مما قد نستغرقه نحن فى القيام بنفس الأشياء لهم ، وعندما يصبحون أكبر سناً ، قد لا تكون المشكلة هى الوقت ولكنها تتمثل فى المجهود ، فقد نتعب من النزاع لحمل أطفالنا على فعل أشياء ينبغى أن يفعلوها بأنفسهم ، ولكن بغض النظر عن عُمر الأطفال ، فإننا ينبغى ألا نقع فى فخ القيام بالأشياء بالنيابة عنهم . فمن المهم لأطفالنا أن يتعلموا تحمل المسئولية وأن يشاركوا فى مهام الحياة اليومية التى تتناسب مع عمرهم وقدراتهم . ووظيفتنا هى تشجيعهم على ذلك .

كان " بارى " ـ الذى لم يتجاوز الرابعة من عمره ـ لا يزال يتعلم كيفية ربط حذائه ، وكانت أصابعه الصغيرة غير قادرة على عقد أربطة الحذاء ، وكانت والدته تراقبه بنفاد صبر حيث إنهم قد تأخروا عن ميعادهم ، وأخذت تقول فى نفسها إنها كان يتحتم عليها شراء زوج خفيف من الأحذية .

ثم قالت له : ((دعنى أساعدك)) ، وأبعدت يديه ، وربطت الحذاء بنفسها بسرعة . كانت يداها تتحركان بسرعة ولم يتمكن " بارى " من رؤيتها لكى يتعلم كيفية ربط الحذاء بنفسه ، ولأنه لم يرها ، أخذ يحاول تقليدها وقام بفك ما قامت هى بربطه ولم يستطع

القيام بما فعلته هى . وبعد أن تأخر الوقت أكثر ، أصيبت الأم والطفل بالإحباط والغضب ولم يتمكنا من الذهاب إلى أى مكان .

ونحن كآباء ، من المهم بالنسبة لنا أن نحاول تنظيم جدول مواعيدنا بطريقة توفر لأطفالنا الوقت الذى يحتاجونه ليبرعوا فى الأشياء التى يتعلمونها ـ مثل طريقة ارتدائهم للملابس وغسل أسنانهم بالفرشاة وتنظيف حجرتهم ـ بأقل حد من الجهد والسرعة . وتحت وطأة الحياة التى يعيشها الكثيرون منا فإن إيقاظ كل فرد مبكراً لمدة نصف ساعة أو حتى لمدة ساعة ، قد يبدو ثمناً غالياً لا يمكن دفعه . وبالتأكيد قد لا يكون أداء المطالب المتعددة للمنزل والعمل بالنسبة لكثير من الآباء أمراً ممكناً دائماً . وهذا بالطبع يرجع لكل والد ليتخذ قراراً بشأنه ، ولكن عندما تفكر ملياً فى القرار ، ضع فى حسبانك أهمية هذا الأمر بالنسبة لطفلك ـ فيجب أن يتعلم فعل الأشياء بنفسه ، ويجب أن يكون بمقدوره فعل ذلك بطريقة يستطيع من خلالها أن يشعر بالثقة فى نفسه وبالفخر من إنجازاته ، وألا يشعر بالخجل وخيبة الأمل من عجزه عن مجاراة السرعة الجنونية لكل الأشياء .

وهناك فخ آخر قد نقع فيه وهو عندما نحاول حماية أطفالنا من الفشل أو خيبة الأمل أو الضرر ، فنثبط من همتهم لمحاولة القيام بأمور جديدة دون قصد منا ، فنحن لا نريد الأذى لأطفالنا ، ولكن هناك أوقات يجب فيها أن نسمح لهم بالمغامرة .

قرر " إيدى " أن يرشح نفسه لرئاسة فصله فى الصف السادس . وذات ليلة ـ وبعد أن نام " إيدى " ـ تناقشت أمه مع أبيه حول الانتخابات القادمة .

فأعربت الأم عن قلقها قائلة : ((سوف يتحطم إذا لم يفز بالانتخابات ، لم يكن ينبغى أن أشجعه على الشروع فى هذا الأمر برمته)) .

فضحك الوالد قائلاً : ((سيكون بخير . فهى تجربة مفيدة له)) .

فسألته الأم : ((حتى إذا خسر ؟)) .

فرد الوالد : ((خاصة إذا خسر !)) .

فالوالد على صواب ؛ لأن " إيدى " سيتعلم ويصبح أكثر قوة من خلال هذه التجربة مهما كانت نتيجة الانتخابات ، فإذا فاز فإنه بلا شك سيزداد ثقة بنفسه ، وإذا خسر فإنه على الأقل سيكون لديه اقتناع بأنه بذل أقصى ما لديه من جهد ليحقق هدفاً مهماً بالنسبة له . ويجب أن تغير الأم من دورها من حماية ابنها إلى تشجيعه فى أثناء نموه ، حتى إن كانت النتيجة مؤلمة لكليهما .

ويوجد خطر مستتر آخر فى التربية قد يكمن فى العبارة التى تقول : ((عليك المحاولة فقط)) ، فنحن نشجع أطفالنا على مجرد تجربة أى شىء جديد ـ كتذوق نوع من الخضراوات لا يطيقونه ، أو القيام بمهمة سخيفة ـ فنحن قد نكون نوحى لهم بلا قصد برسالة مضمونها أنه يمكنهم النجاح فى فعل شىء بمجرد محاولة سريعة ولا شىء أكثر من ذلك ، وبالنسبة للطفل الذى يتطلع إلى مخرج سهل ،

فإن " مجرد المحاولة " قد تكون عذراً له ليتوقف قبل إنجاز ما يجب إنجازه .

وعندما يواجه أطفالنا موقفاً صعباً ، فمن الأفضل أن نركز على إمكانياتهم بدلاً من التركيز على أقل ما نتوقعه منهم ، فعندما تشجع طفلك بأن تقول له : ((افعل أفضل ما يمكنك)) ، فإنك تخبره بما تريده أن يقوم به دون أن تثقل عليه ، ولكن عندما تطلب من طفلك أن يبذل قصارى جهده ، فإنك بذلك تعبر له عن ثقتك فى قدراته وتمهد له طريق النجاح . فمن المهم أن تخلق جواً من التوقعات الإيجابية . وهذا أيضاً رهان مضمون إلى حد ما حيث إنه من خلال التدريب والتعلم والنضج سوف يتمكن معظم الأطفال من تحقيق التقدم فى جميع المجالات تقريباً .

وأخيراً ، يجب أن نحرص على ألا ندفع أطفالنا إلى تحقيق أهدافنا الشخصية التى لم نحققها نحن ، فقد أقنعت الأم إدارة المدرسة أن تضع ابنتها فى فصل للمتفوقين فى مادة الرياضيات . لم ترغب " تيفانى " فى ذلك وأخذت تقاوم ، ولكن الأم كانت مصممة ، وقالت لابنتها : ((يجب أن تلتحقى بهذا الفصل حتى تتأهلى لدخول إحدى الجامعات العريقة ، ولن تتمكنى من ذلك إلا إذا بذلت قصارى جهدك)) ، إلا أن " تيفانى " ظلت بائسة ؛ لأنها كانت لا تهتم بالالتحاق بإحدى الجامعات العريقة ، وإذا كانت الأم قد أخذت الوقت لتسمح لـ " تيفانى " بأن تتحدث معها عن المشاكل التى تواجهها ، ولتناقش معها طريقة الالتحاق بإحدى الجامعات العريقة

والسبب الذى يجعل هذا من مصلحتها ، فربما كان بمقدورها إقناعها بأن هذا يستحق منها جهداً إضافياً وربما لم تستطع ذلك . ولكن بتسليمها أن أهداف ابنتها هى نفس أهدافها ، وعن طريق الاستهانة بالصعوبة التى تواجهها " تيفانى " فى مجاراة الفصل ، فإن الأم بذلك تمارس عليها ضغطاً غير محتمل . فهى تعتقد أنها تشجع ابنتها ولكنها فى الحقيقة تتجاهل احتياجات " تيفانى " وتحاول أن تعيش حياتها من خلال ابنتها .

فيجب أن نُقدِّر نظرة أبنائنا لحياتهم الخاصة ونحترمها . فليس بالضرورة أن يروا العالم بأعيننا ، ولا ينبغى عليهم ذلك ؛ فلكل طفل شخصية فريدة من نوعها بمواهب شخصية خاصة تميزه . وإذا شجعناهم على أن يصبحوا الشخصيات التى يرغبون فيها ، سيصبح لدينا الميزة العظيمة برؤية العالم بأعينهم ، وعندما نسمح لهم بتنمية مواهبهم ، فسينشأون ولديهم ثقة بأنفسهم ، وستكون حياتنا أكثر ثراء وازدهاراً .

أحلام أطفالنا

عندما يحلم أطفالنا ، فإنهم يحلمون بشىء كبير ، ففى أحلامهم كل شىء ممكن ، وحينما يكون جزءاً كبيراً من النضوج والنمو يعتمد على معرفة أن تحقيق الأحلام دائماً ما يتطلب قدراً كبيراً من الجهد والجد ، فإننا لا نريد لأطفالنا أن يفقدوا قوة أحلامهم لتحفيزهم فى هذه العملية ، فهم لا يعرفون أية حدود ولا يشعرون بأى خوف .

وهذه المزايا هى ما نرغب فى غرسه بداخلهم ونحن نوجههم بلطف تجاه التقدير الواقعى لتكافؤ مهاراتهم مع رغباتهم وقدراتهم مع أحلامهم .

وقد تبدو بعض أحلامهم تافهة بالنسبة لنا ، تقول " ساشا " ذات السنوات الأربع : ((سوف أساعد فى تزيين شجرة رأس السنة الجديدة هذا العام ، وسوف أضع النجمة على القمة)) . فهى تحلم بأن تصبح فتاة كبيرة ، وتريد أن تشارك بشكل أكبر فى إحدى العادات العائلية المهمة ، نحن نعلم أنها لا تستطيع الوصول لقمة الشجرة بمفردها ، ولكننا نعلم أيضاً أنه إذا رفعها والدها فإنها ستستطيع فعل ذلك . فتقول الأم : ((فكرة رائعة)) ، فهى تركز على الأمنية وليس على الحقيقة بأن " ساشا " ستحتاج مساعدة لتحقيق ذلك . ومن هذه التجربة تتعلم " ساشا " أن والديها يقدران أحلامها ، وأنهما سوف يساعدانها فى تحقيقها .

وهناك أحلام أخرى أكبر كثيراً . فنحن نعلم أنه ليست جميع أحلام أطفالنا واقعية ؛ فكيف نختار بين الأحلام التى نشجع عليها والتى لا نشجع عليها ؟

كان " ترافيس " يرغب فى أن يصبح مطرباً ولم يكن لديه خلفية موسيقية ولم يكن يمتلك أذناً موسيقية ، ورغم ذلك ، كان والده ينصت باهتمام إلى خططه ليحصل على مهنة موسيقية ، ولم يذكر له أبداً شيئاً عن المقومات التى كان يفتقدها لتحقيق هذا الحلم ، فقد

شجع " ترافيس " على تحقيق حلمه لأنه كان لديه ثقة فى ابنه وفى أهمية أن يفعل الإنسان ما يحب .

وبعد تخرجه ، انتقل " ترافيس " ليعيش فى " لوس أنجيلوس " وعمل بكتابة الأغانى والتحق بإحدى الفرق الموسيقية . وكان يقوم بتأليف كلمات الأغانى . وبعد فترة أنتجوا أسطوانة موسيقية تحمل ألحانهم . واليوم ، وعلى الرغم من نجاحه فى دخول عالم أحلامه إلا أن " ترافيس " أصبح فناناً غير بارع ، وهو ليس دوراً سهلاً للاستمرار فيه . وقد يقرر أن يتحول عن الموسيقى إلى وظيفة مختلفة تماماً . ولكن حتى إن فعل ذلك ـ فالشىء المهم هو أنه كان لديه حلم وأن والده شجعه على تحقيقه . ولباقى حياته ، وبغض النظر عن أى وظيفة أخرى يمارسها ، فسوف يعلم أنه أعطى حلمه أفضل ما لديه من جهد ، ولأنه حاول ، فإنه سيكون بمقدوره أن يعيش حياته بلا ندم ودون أن يتمنى أنه كان عليه أن يبذل المزيد من الجهد .

تشجيع الطفل ككيان كامل

إن مساعدة أطفالنا فى أن يصبحوا معتمدين على ذواتهم لا تتضمن التشجيع على السلوك الحسن فقط ، فيجب أن نفكر أيضاً فى الصفات الداخلية التى يكتسبها أطفالنا أيضاً . فعندما نرى أن الطفل يُظهر صفة نعجب بها ـ سواء كانت هذه الصفة كرماً ، أو عطفاً ، أو مراعاة لشعور الآخرين ، أو ثبات العزم ، أو أى شىء آخر ـ علينا أن نجعله يعرف أننا ندرك هذه الصفة ونقدرها ، فتعليقاتنا ستساعد

فى تشكيل الصورة الذاتية التى يحملها أطفالنا لأنفسهم عند دخولهم المدرسة وفى المجتمع وفى مكان العمل فى النهاية . وعندما نوفر بيئة مشجعة ـ مكان آمن وهادئ ليتعلموا فيه ـ فإننا نمنحهم فرصة فى أن يصبحوا أفضل ما يمكنهم .

فنحن نشجع أطفالنا عندما نساندهم فيما يريدون تحقيقه فى حياتهم ، فقد نعرض عليهم اقتراحات أو نساعد بتوجيههم طوال حياتهم ، ولكن ينبغى دائماً أن نحترم استقلالهم ونراعى حقهم فى اتخاذ قراراتهم ، فدورنا هو أن نساندهم خلال لحظات فشلهم ونجاحهم ، وأن نثق أنهم سينتفعون من تجاربهم ويشبون على الثقة فى النفس بغض النظر عن النتيجة .

فيجب أن نثق فى أحلام أطفالنا حتى عندما لا نستوعبها تماماً . كما يجب أن نثق فى أطفالنا أيضاً ، وخاصة عندما يفقدون الثقة فى أنفسهم ، فسوف يساعدهم تشجيعنا الخالص من القلب لهم ـ لأحلامهم ومواطن القوة لديهم وصفاتهم الشخصية ـ فى أن ينشأوا كأشخاص بالغين يواجهون العالم بثقة .



يتعلم الأطفال الصبر
إذا نشأوا على القدرة على التحمل

يتطلب الصبر قدرة على التحمل . والمقصود من القدرة على التحمل هو أن نتقبل ما يحدث بالفعل وليس مجرد أن " نتحمله " على مضض ، فعندما نتقبل الأشياء التى لا نستطيع تغييرها ونعقد العزم على بذل أفضل ما لدينا من جهد لتحسين أى موقف سيئ ، بدلاً من أن نصر أسنانا ونتذمر منه ، فإن النتائج قد تكون مدهشة لنا ، فالتصرف الإيجابى لا يزيد من القدرة على التحمل فى مواجهة المواقف الصعبة فقط ، وإنما من الممكن أن يغير النتيجة النهائية بالفعل .

تعرضت " كيشا " لكسر فى ساقها قبل أن تبدأ عامها الدراسى فى الصف السابع ، وبينما كان جميع الأطفال الآخرين يلتقون ثانية بعد عطلة الصيف ، كانت " كيشا " ترقد على الأريكة وساقها موضوعة فى جبيرة .

كان لدى " كيشا " الخيار فى الطريقة التى تتغلب بها على ظروفها ، فقد كان لديها كل الحق بأن تشعر بالتعاسة والوحدة

والضجر ، ومن ناحية أخرى كان بإمكانها الاختيار بأن تتقبل ما حدث وتواجه الموقف بشكل مبتكر ، وبمساعدة من أمها قررت " كيشا " أن تقيم حفلاً للتوقيع على الجبيرة . وحضر بعض من أصدقائها المقربين بعد انتهاء اليوم الدراسى لتزيين الجبيرة التى تلف ساقها ، ولتناول كعك الشكولاتة بالبندق وعصير الليمون ، وليتجاذبوا أطراف الحديث ، فمن خلال تحمل المسئولية فى مواجهة موقف مزعج والاختيار بألا ينال من أفضل ما لديها ، استطاعت " كيشا " أن تحوله إلى وقت لا ينسى لها ولأصدقائها .

الأشكال المتعددة للانتظار

يعتبر الصبر على الانتظار أمراً صعباً حتى بالنسبة للبالغين ، فنحن نبدى الصبر أو على الأقل نتعلم أن نخفى شعورنا بالضجر لأننا نعلم أنه غير مقبول اجتماعياً أن نتصرف بطريقة أخرى ، وبالنسبة للأطفال يكون الانتظار صعباً بصورة خاصة ، فهم لا يهتمون بما يظنه الآخرون ، لذا فإنهم يعبرون عن نفاد صبرهم بوضوح ، بالإضافة إلى أن استيعابهم المحدد للوقت يجعل من الصعب عليهم أن يقدروا المدة التى يجب أن يقضوها فى انتظار أى شىء ، فأسئلة مثل : ((كم من الوقت تبقى ؟)) ، أو ((هل يمكننا الذهاب الآن ؟)) ، أو ((هل وصلنا بعد ؟)) ، أو ((متى يحين الوقت ؟)) .. كلها توحى بمدى الصعوبة التى يواجهها الأطفال الصغار ، ليس فى الانتظار فقط ، ولكن أيضاً مجرد فهم الإطار العام لمرور الوقت .

وتقدم الحياة اليومية عدداً وافراً من الفرص لتعليم أطفالنا كيفية الانتظار بصبر ، فالطفل يصرخ بنفاد صبر ويقول : ((أنا جائع !)) ، فى أثناء قيامنا بإعداد طعامه ، نستطيع أن نوضح له أنه يجب طهى المكرونة وأن الخضراوات يجب أن تُقطع ، وأنه يجب تقشير البرتقال أولاً . وقد يطلب طفل آخر قائلاً : ((أريد مكعباً من الثلج !)) ، فعندما نريه قالب مكعبات الثلج ونوضح له أن الماء يستغرق فترة من الوقت ليتجمد ، فإننا بذلك نساعده على فهم سبب الانتظار ونعلمه درساً علمياً فى نفس الوقت ، ونستطيع أن ننصت إلى أطفالنا وهم يعربون عن نفاد صبرهم ، ونُعلمهم أننا ندرك مدى صعوبة الانتظار ، بينما نوضح لهم أن بعض الأمور تستغرق وقتاً ، وأننا يجب أن نتعلم التحلى بالصبر فى أثناء إجراء الخطوات اللازمة .

ويعتبر الانتظار فى طابور بمتجر البقالة ، أو السير فى طرق مزدحمة بالسيارات ـ مواقف صعبة خصوصاً للأطفال . ولكن من الممكن أيضاً أن تزودهم هذه المواقف بدروس قيمة فى تعلم كيفية الانتظار ، ونستطيع أن نساعدهم بأن نوضح لهم طرقاً تجعل الوقت يمر بشكل أفضل . فالانتظار فى طابور قد يوفر فرصة للتحادث فى غير كلفة عن المدرسة أو أى نشاط حديث لم تسنح لنا الفرصة للتناقش بشأنه بعد . ومن الممكن أن نجعل من الطريق المزدحم أكثر متعة إذا أحضرنا ألعاباً أو ابتكرنا بعض ما نلعب به طوال الطريق . وحتى الأطفال الصغار جداً يستطيعون قضاء الوقت بسعادة أكبر عندما يكون لديهم شىء مثير يفعلونه ، على سبيل المثال : يمكنهم إحصاء عدد الشاحنات أو

السيارات ذات اللون الأحمر أو المنازل ذات اللون الأبيض التى يرونها .

وليس " الانتظار البغيض " فقط هو الأمر الصعب على الأطفال ، فمن الصعب عليهم أيضاً انتظار الأشياء الجيدة فى حياتهم ، فبالنسبة للأطفال ، تمثل الإجازات مناسبات مهمة يشتاقون إليها وتبدو لهم كأنها تستغرق دهراً حتى تأتى ! إلا أنه يمكن استخدام انتظارهم لهذه المناسبة فى تعلم الكثير عن مرور الوقت ، والمقصود من كلمة يوم وأسبوع وشهر . من الممكن أن نساعدهم فى الاستمتاع بهذه الفترة من الانتظار والتعلم منها أيضاً . وقد تساعدهم دراسة التقويم على البدء فى فهم الطريقة البيانية لعرض الوقت ، وتمنحهم إدراكاً أولياً للطول النسبى لوحدات الزمن ، وقد يستمتع الأطفال ـ فيما دون سن المدرسة ـ بالحصول على التقويمات الخاصة بهم ، واستخدام الملصقات الملونة لتمييز الأيام الخاصة التى يتطلعون إليها ، وبينما يقترب الموعد ، من الممكن أن ينهمكوا فى أنشطة تساعد على جعل المناسبة ـ عندما تحين فى النهاية ـ أكثر خصوصية ، كأن يقوموا بابتكار زينات خاصة بالمناسبة ، أو إعداد أطعمة المناسبات الخاصة ، أو هدايا عيد ميلاد أى شخص يحبونه .

الانتظار بكياسة

إذا كنا نضطرب بسهولة من العوائق والعقبات الثانوية المتأصلة فى الحياة اليومية ، فسيكون من الصعب علينا أن نعلم أطفالنا كيفية

التحلى بالصبر . ونحن كبالغين ، تعلم معظمنا كيفية تحمل مواجهة المواقف المختلفة ببعض من رباطة الجأش . وعلى الرغم من أن هذا ليس أمراً سهلاً دائماً ، إلا أنه من المهم أن نحاول مواجهة هذه التحديات اليومية بكياسة لنزود أطفالنا بقدوة حسنة .

فى طريق عودتهم للمنزل ، وجد كل من الأب وابنه " إريك " ـ ذى الأعوام العشرة ـ نفسيهما عاجزين عن الحركة تماماً فى اختناق مرورى . فالسيارات تتحرك بصعوبة ، وبالطبع يحاول بعض السائقين اعتراض طريق بعضهم ، أو الانحراف عن المسارات المحددة فى محاولة منهم للتحرك .

فألح " إريك " على والده قائلاً : ((لِمَ لا تنحرف إلى هذا المسار يا أبى فإنه يتحرك بسرعة أكبر !)) .

وحاول الأب أن يُرى ابنه الموقف من خلال منظوره فقال له : ((إن الأمر لا يستحق الانحراف عن المسارات ، فالحوادث تقع بهذه الطريقة . ولن يذهب أحد منا إلى أى مكان ، لذا ما علينا سوى الاسترخاء تماماً)) .

فالوالد هنا يعلم ابنه أن يتقبل أى موقف مزعج برباطة جأش . فهو يقوم بأكثر من مجرد الحفاظ على هدوئه ، فإنه أيضاً يوضح عملية الاستنتاج المنطقية التى تساعده على الانتظار بصبر عندما لا يوجد أى شيءٍ نستطيع فعله لتغيير الموقف ، وغنى عن القول أن هذا أفضل كثيراً من التذمر ، أو الإحباط ، أو الصراخ فى السائقين الآخرين .

وهناك بعض الأوقات فى حياتنا يكون من الصعب علينا أن نتحلى بالصبر فيها كأن نكون فى انتظار مولود جديد ، أو عندما يتم إجراء عملية جراحية لأحد أفراد العائلة ، أو انتظارنا بقلق للحصول على وظيفة جديدة ، فهذه المناسبات التى تغير مجرى الحياة من الممكن أن تكون مقلقة للوالدين والأطفال معاً . ولكن هذه الأوقات أيضاً تمثل جزءاً طبيعياً من الحياة ، وقد تعمل الطريقة التى نواجه بها هذه المواقف على تعليم أطفالنا كيفية السيطرة على أنفسهم فى المواقف العصيبة .

إن اكتسابنا القدرة على تهدئة أنفسنا ، والحفاظ على رباطة جأشنا عندما تحيطنا الفوضى يعتبر هبة يمكننا نقلها إلى أطفالنا . وحتى فى أوقات الأزمات ، يمكننا استخدام فترة الانتظار فى التركيز على أنفسنا واستجماع قوانا من أجل مواجهة ما سيقابلنا . فأنت تستطيع الحصول على فترة عزلة مؤقتة ومختصرة تستجمع فيها شتات نفسك ، ويمكنك أن تقوم بها فى أى مكان : أغلق عينيك إذا استطعت ، وخذ بعض الأنفاس العميقة ، خذ نفساً من أجل استعادة حيويتك ، وواحد لاستعادة الطاقة ، وواحد للسعادة ، وواحد للهدوء . من الممكن أن يصنع هذا التمرين البسيط العجائب فى تجديد القوة الداخلية لدينا عندما نكون بحاجة إليها بالفعل ، وهى تمدنا بالدعم فى أثناء الانتظار .

وعندما نكون فى مأزق شديد ، هناك حيلة أخرى من الممكن أن تساعد فى تخفيف هذا المأزق وهى أن نسأل أنفسنا : ((ما الذى

يحتاجه هذا الموقف ؟ وما الذى أستطيع فعله فى هذا الموقف ؟ كيف أستطيع أن أجعل الانتظار أكثر سهولة ؟)) . فأحياناً يجعلنا ذلك نمتلك القدرة على صرف انتباهنا عما يقلقنا وتحويله إلى تصرف ملموس يساعدنا على الانشغال بشيء قد يساعد الأشخاص المحيطين بنا ، وأعرف إحدى السيدات التى كانت فى انتظار سماع نتائج تحليل عينه لورم فى جسدها من خلال طبيبها قررت أن تقوم بتنظيف جميع النوافذ . فقالت : ((من خلال النشاط ابتعدت بتفكيرى عن مخاوفى ، إلى جانب أننى فى النهاية حصلت على نوافذ براقة سمحت بنفاذ أشعة الشمس بشكل أفضل وأسعدت جميع مَن بالمنزل)) .

وأحياناً يستطيع أطفالنا أن ينيروا لنا الطريق إذا سمحنا لهم بذلك ، وتتذكر إحدى الأمهات الشابات أن ابنتها ـ ذات الأعوام الخمسة ـ قد منحتها المساندة التى كانت تحتاجها بالضبط ، فتقول : ((كنت قلقة للغاية بشأن الطفل الرضيع الذى كان يعانى من حمى شديدة)) ، فأحاطتنى " مولى " بذراعيها وقالت : ((لا تقلقى يا أمى سوف يصبح " جونى " بخير ، لقد ساعدتنى على أن أستعيد رباطة جأشى ، ومنعتنى من إظهار الفزع ، فقد عرفت أنه كان يجب علىّ أن أظل قوية من أجلها ومن أجل الطفل الرضيع)) .

تعلم الصبر من خلال الطبيعة الأم

من بين أفضل الطرق لتعليم الأطفال الصغار كيفية مرور الزمن زرع النباتات ، فالعناية بالنبات الصغير وتعهده بالرعاية ، وانتظار نمو كل برعم جديد ، يمنح الأطفال طريقة ملموسة للبدء فى فهم مرور الزمن واستيعابه جيداً ، فبزوغ أى شيء ينبض بالحياة فى هذا العالم يصبح حدثاً مثيراً ويُعلِّم أطفالنا أن عملية النمو تستغرق وقتاً ، وأن الطبيعة يجب أن تأخذ مجراها .

كان الصف الأول الذى ينتمى إليه " تومى " يقوم بزراعة نباتات الطماطم ورعايتها بالمدرسة ، وكل أسبوع ، كان يعطى أمه تقريراً كاملاً عن الطول الذى وصلت إليه النباتات ومَن يقوم بريها . وفى أحد الأيام كان " تومى " يحدث أمه بحماس قائلاً :((لقد اضطررنا اليوم إلى دعم النباتات بسناد حتى لا تقع)) .

وكانت والدته تنصت إليه فى هدوء وكان بالها مشغولاً بعض الشيء بأعمالها ، وسألته قائلة : ((ومتى ستحصلون على ثمار الطماطم فى اعتقادك ؟)) ، وبُهت " تومى " عند سماع سؤالها ، لأن كل تركيزه كان منصباً على مشاهدة النبات وهو ينمو ، ورد عليها قائلاً : ((أعتقد أننا سنحصل عليها عندما يحين وقتها)) . وعلى الفور أدركت والدة " تومى " أنها فى أثناء انشغالها قد أغفلت أحد أهم جوانب الدرس الذى من المفترض أن يتعلمه ولدها ، ذلك أن " تومى " مهتم بالنمو التدريجى للنبات ، وهو سعيد بذلك ، وهو فى أثناء ذلك يلاحظ التغييرات البسيطة التى تحدث فى أثناء عملية

النمو ، وهو يعلم أن ثمار الطماطم ستظهر فى أوانها ، ولكن هذا ليس هدفه ، فهدفه هو الاستمتاع بمشاهدة دورة حياة النبات .

فقالت له والدته : ((أليس شيئاً رائعاً أن تتعلم كل شيء حول نمو النباتات ؟ وأيضاً هو شيء مثير أن تراه يتغير يوماً بعد يوم ؟)) .

فنظر " تومى " إلى والدته وابتسم بسعادة واطمئنان ؛ لأنه أدرك أنها قد فهمته فى النهاية .

تقدير اختلافاتنا

غالباً ما نستخدم كلمة التسامح فى سياق المناقشة حول الاختلافات العرقية أو الدينية أو الثقافية ، أما داخل عائلاتنا وجيراننا ومن يعيشون حولنا ، فإن تسامحنا أو عدم تسامحنا تجاه الفروق الفردية البشرية يظهر من خلال الطريقة التى نتعامل بها مع الأشخاص الذين يختلفون عنا ، والطريقة التى نتعامل بها معهم بصورة مباشرة ، وكذلك من خلال حديثنا عنهم فى غيابهم ، فأطفالنا يلاحظون حتى أدق التلميحات ، وعندما لا يفهمون مضمون حديثنا فإنهم يلتقطون مواقفنا ويقلدون تصرفاتنا .

كان المدرس الجديد للطالب " مايكل " ـ الدارس بالصف الخامس الابتدائى ـ رجلاً ينتمى إلى عرق مختلف ، وعندما علمت والدته ذلك بدأت تلاحق ولدها بعدد كبير من الأسئلة على غير عادتها ، فقد أخذت تسأله عن رأيه فى هذا المدرس الجديد ، وسألته عن نوعية

الكتب التى يوصي بها هذا المدرس ، وحتى سألته ما إذا كان يزكى بعض الطلاب دوناً عن غيرهم .

ولم يفهم " مايكل " سبب كثرة أسئلة والدته ، ولكنه كان يحاول أن يصف لها المدرس قدر ما استطاع ، وأخبرها أنه يسمح لهم بتزيين لوحات الإعلان كيفما شاءوا ، وأنه يصاحبهم فى ملعب المدرسة فى أثناء فترات الراحة .

ولكن يبدو أن كل ذلك لم يقنع والدته ، وأخذت تلاحقه بأسئلة مثل : ((هل تعتقد أنه مدرس جيد ؟)) ، أو ((هل نحاول نقلك إلى فصل آخر ؟)) .

عندئذ بدا " مايكل " متحيراً بالفعل ، ففى البداية ، كان يحب المعلم الجديد ولكنه الآن ليس متأكداً من هذا الحب ، وفى اليوم التالى دخل الفصل بشعور مختلف إلى حد ما ، فربما يكون هذا المعلم قد قام بمحاباة بعض الأطفال فى الفصل ، وبالتأكيد لا يحابى " مايكل " ، لذلك وجد أنه يتحتم عليه أن يضع ذلك فى حسبانه .

وإذا سألنا والدة " مايكل " ما إذا كانت متسامحة مع الأعراق الأخرى ، فمن المحتمل أن تجيب قائلة : ((بالطبع نعم !)) ، إلا أنها توحى لابنها برسالة شديدة الاختلاف ، فأطفالنا ينشأون فى عالم يكون فيه التعايش مع جيراننا من كل أنحاء العالم والتشارك فى ظروف واحدة ، وفى التجارة وفى مصير كوكب واحد نعيش عليه ،جميعها حقائق لا مفر منها فى الحياة ، فيجب أن يشعر أطفالنا بالارتياح مع الأشخاص ذوى الألوان والثقافات والقدرات

والمعتقدات المختلفة ، من خلال تزويد أطفالنا بالقدوة والمثل الأعلى فى الرضا والتسامح ، فإننا لن نستطيع أن نعلمهم أن يحترموا الاختلافات بين الناس فقط ، وإنما سيقدرونها ويستمتعون بها بدلاً من أن يرتابوا في الآخرين .

تآلف العائلة

تزود العائلة أطفالنا بتجاربهم الأولى فى الحياة والعمل الجماعى فى أى مجتمع ، ولكن حتى داخل العائلة ، تسود الاختلافات ، فما يبهج أحد أفرادها قد يُغْضِب فرداً آخر ، ويستغرق تعلم احترام كل فرد للآخر وتعلم تقبل اختلافاتنا ، وتقديرها ، الكثير من الوقت والمثابرة ، ولكن فى حالة تقبل اختلافاتنا وتعلم العمل معاً كفريق واحد ، فإننا نستطيع اكتشاف الكثير مما يمتعنا حقاً من خلال كوننا أفراد عائلة واحدة .

فلكى تكون والداً جيداً فعليك أن تتحلى بالكثير من الصبر ، فمن الطبيعى للأطفال أن يتحدوا آباءهم باستمرار . والتحلى بالصبر يمثل صعوبة بالغة بالنسبة للآباء عندما يتم تحديهم باستمرار وهم تحت وطأة مسئوليات أخرى وفى حالة إجهاد مستمر ، فهناك سبب وجيه فى المقولة المعروفة : ((إن التربية هى أصعب وظيفة على الإطلاق !)) .

إلا أنها أيضاً واحدة من أعظم المكافآت ، فعندما نستطيع أن نركز اهتمامنا على " المكافأة " - بأن ندرك أنه لا يوجد شىء فى حياتنا

أهم من حب أطفالنا ومساعدتهم على أن يشبوا أشخاصاً بالغين يشعرون بالسعادة والأمان والحنان والمسئولية - فسيسهل علينا التغلب على المشكلات والمصاعب . وسيوجد باستمرار أوقات نفقد فيها قدرتنا على الاحتمال ، ولكننا نستطيع استعادتها مرة أخرى . بل قد يوجد أوقات نجد فيها أنفسنا نعتذر إلى أطفالنا عدة مرات فى يوم واحد لعدم قدرتنا على احتمالهم . ومن حسن الحظ أن أطفالنا يمتلكون قدرة هائلة على الصفح ، فقد لا يكون لديهم الكثير من الصبر على ربط أحذيتهم أو انتظار أدوارهم ، ولكن مقدار الصبر الذى لديهم تجاه الوالد الذى يغمرهم بحبه ويحاول بذل أقصى جهده لصالحهم يكون مثيراً للإعجاب .

فنحن نريد أن يكتسب أطفالنا المقدرة على تقبل أى صعوبات تواجههم فى حياتهم بهدوء ، والتغلب عليها بنجاح ، ومن خلال السكينة التى نجدها فى داخلنا والتى نحتاج إلى أن نتمسك بها من أجل مساعدتنا على التحلى بالصبر فى أثناء معاملة أبنائنا ، سنجد أننا سنتمكن من خلق جو عائلى تفرض فيه الصراعات اليومية نوعاً من التحدى ولكنها تغمرنا ، وسنجد فى مثل هذا المنزل التسامح مع الآخرين الذى سيجعلنا نستمتع بعلاقتنا مع بعضنا البعض ، وذلك فى غمرة الضغوط اليومية ، وسوف يمنح أطفالنا نموذجاً يتوقون إليه ، وقوة سيعتمدون عليها طوال حياتهم .



يتعلم الأطفال تقدير الشىء حق قدره إذا نشأوا فى جو من الإطراء

اتخذ الثناء طريقة للتعبير عن حبك ، فإطراؤك على أطفالك يشجعهم ويشعرهم بعمق تقديرهم وإجلالهم ، فالثناء يعزز من إحساسهم النامى بأنفسهم ويساعدهم على أن يتعلموا كيف يقدرون أنفسهم فى الحاضر والمستقبل .

والإطراء على محاولات أطفالنا بالإضافة إلى إنجازاتهم يعتبر من أهم وظائفنا كآباء ، فينبغى أن نشعر بالحرية فى تقديم الثناء ، فليس هناك عيب فى الإكثار من الإطراء عندما يتعلق الأمر بتدعيم الإحساس البازغ للطفل بذاته ، وعندما نقدر قيمة الأطفال الفطرية ونلفت إليها الانتباه ، فإننا بذلك نساعدهم على بناء ذخيرة من الثقة بأنفسهم يستطيعون الاعتماد عليها فى الأوقات التى لا نتواجد معهم فيها أو فى الأوقات العصيبة ، ونحن لا نبالغ فى الحقيقة عندما نقول : ((إن الثناء والتقدير الذى نجود بهما على أطفالنا الآن من الممكن أن يستمرا معهم طوال حياتهم)) .

وعندما نثنى على أطفالنا ، فإننا أيضاً نزودهم بالقدوة فى كيفية الإعلان عن إعجابهم ، والتعبير عنه تجاه الآخرين والعالم من حولهم ، وهذا سيساعدهم على خلق علاقات قوية مع الآخرين ، ويصبحون من ذلك النوع من الناس الذى يستمتع بالحياة ، والذين يتمتعون بسلوك إيجابى تجاه المواقف والأشخاص الذين يقابلونهم فى حياتهم ، فالثناء يؤهلهم إلى أن يكونوا أشخاصاً محبوبين يرغب الآخرون فى صحبتهم .

استحقاق الثناء

عندما يتلقى أطفالنا الثناء فإنهم يتعلمون المعنى الحقيقى للتقدير ، وهذا يلمس إحساسهم بقيمتهم ومنزلتهم الفطرية ، فكل طفل يستحق الشعور بهذا الإحساس ، ووظيفتنا كآباء أن نشجع على ازدهاره .

فلا ينبغى أن يكون الثناء مكافأة دائماً ، ولا ينبغى أن يضطر الأطفال إلى إثبات أنفسهم لكى نثنى عليهم . فمن بين واجباتنا نحن الآباء أن نبدى انتباهاً دقيقاً إلى أدق الفروق فى شخصيات أطفالنا الفريدة ، وأن نثنى عليهم للصفات التى نرغب فى تشجيعهم على اكتسابها أثناء نموهم .

فى إحدى النزهات الخلوية العائلية ، كان هناك عدد من الأطفال فى سن ما قبل المراهقة يلعبون لعبة تنس الريشة الجماعية ، وكانوا يقذفون الكرة بينهم وبين بعضهم ، وهم يسددون الضربات أو يخطفونها وهم فى قمة الاستمتاع ، ومن بين هؤلاء الأطفال ، كان

"ريان " الذى يبلغ من العمر اثنى عشر عاماً ، يعطى مضربه لأخته التى تبلغ من العمر خمسة أعوام ، ويرفعها فوق كتفيه حتى تتمكن من اللعب أيضاً ، فهى سعيدة للغاية لانضمامها للأطفال الكبار ، بل كانت تضرب الكرة بين حين وآخر .

وعندما أخذ الأطفال فترة استراحة لتناول مشروب ، قالت والدة " ريان " له بهدوء : ((إنك أخ لطيف بالفعل بأن تُشرك أختك معكم فى اللعب)) . فهز " رايان " كتفيه فى لا مبالاة وانطلق مسرعاً مع الأطفال الآخرين ، ولكن كانت تغطى وجهه ابتسامة خجل لا يستطيع إخفاءها ، فهو يعلم أنه أمه تقدر حنانه تجاه أخته ، وهو الأمر الذى يجعله يشعر بالرضا عن نفسه بشكل جوهرى ، ويترك لديه شعوراً بأن طيبته يتم إدراكها وتقديرها .

وحتى فى أسوأ حالاتهم ، سيكون هناك دائماً شىء إيجابى فى أطفالنا من الممكن ملاحظته والثناء عليه ، وخاصة إذا استطعنا أن نتذكر دائماً أن نبرئهم من الإدانة لعدم كفاية الأدلة .

كان كل من " فردريك " ـ ذى الأربعة أعوام ـ وأخيه الصغير " جوزيف " الذى لم يبلغ العامين يلعبان معاً فى حجرة النوم . وفجأة قطعت أصوات لعبهم الهادئة بموجة من البكاء والصراخ . فاقتربت الأم من باب حجرتهم وقالت : ((ماذا حدث ؟)) .

قال " فريدى " والدموع تنهمر من عينيه : ((لقد أخذ " جوى " سيارتى !)) ورفع سيارة معدنية فوق رأسه بأعلى ما يستطيع بينما كان " جوى " يشب على قدميه نحوه ويحاول الوصول إليها .

وفى هذه المرة قررت الأم أن تتخطى الأسئلة حول مَن بدأ بهذا ومَن أخذ هذا من ذاك ، وبدلاً من ذلك علقت قائلة : ((إنك لا تريد أن يلعب " جوى " بسيارتك)) .

فقال " فريدى " مشدداً : ((كلا فهو صغير للغاية)) ، وأضاف بهدوء أكثر : ((إنه قد يؤذى نفسه)) .

لاحظت الأم أن " فريدى " لديه وجهة نظر ، فالسيارة مصنوعة من المعدن ومصممة بالفعل للأطفال الأكبر سناً فقالت : ((أعتقد أنه من اللطيف أن تقلق بشأن أخيك الصغير ، فهل لديك لعبة أخرى تعتقد أنه من الأفضل له أن يلعب بها ؟)) .

فنظر " فريدى " فى أرجاء الحجرة ووجد سيارة خشبية كبيرة ، فأعطى السيارة المعدنية لأمه التى قامت بإخفائها بحذر ، وقال لها : ((أعتقد أنه سيحب هذه السيارة)) ، وقام بإعطاء السيارة الخشبية لأخيه ، فابتسم " جوى " وبدأ فى اللعب بالسيارة الخشبية وانصرف " فريدى " إلى نشاطه الخاص وهو يشعر بالارتياح لإبعاد سيارته عن دائرة الاهتمام ، وشعر بالزهو ـ إلى جانب بعض الحيرة ـ لقيامه بدور الأخ الأكبر الذى يقوم بحماية أخيه الذى عُهد إليه للتو .

فادعاء " فريدى " بالقلق بشأن سلامة أخيه الصغير قد يكون السبب الحقيقى لعدم السماح له باللعب بالشاحنة وقد لا يكون كذلك ، ولكنه لا يهم حقاً : فالهدف هنا هو التجربة الإيجابية باعتباره أخاً أكبر عطوفاً يقوم بحل المشاكل ، ولديه القدرة على معالجة موقف عصيب ، وقد كان لدى الأم الرغبة فى الاعتقاد بأنه

يبذل أقصى جهده ، وهذا أيضاً مهم بالنسبة لـ " فريدى " ، فبإعلام أطفالنا أننا نثق فيهم ونتوقع منهم أفضل ما لديهم ، فإننا بذلك نوفر لهم جواً لا يستطيعون من خلاله تحقيق آمالهم الشخصية فقط ، بل يتفوقون على أنفسهم أيضاً .

تعليم القيم من خلال الثناء

عندما نثنى على أطفالنا لقيامهم ببعض الأشياء أكثر من الأخرى ، فإننا نعلمهم ما هو مهم بالنسبة لنا ، ولسوء الحظ فإن الأطفال فى مجتمعنا المستهلك يجدون أنفسهم محاصرين بالرسالة القائلة بأن القيمة والمكانة الشخصية تتحدد بكمية ونوع الممتلكات المادية التى نمتلكها ، فمن المهم أن نبحث عن طرق للموازنة بين القيم الاستهلاكية التى يتعرض لها أطفالنا باستمرار ، والقيم الأقل مادية الخاصة بنا . ويمكننا أن نبدأ هذا عن طريق جعل أبنائنا يعلمون أننا نحبهم قبل كل شىء لشخصهم وليس لما يمتلكونه .

ونستطيع أن نعمل بفعالية فى مواجهة الرسائل القبيحة ، والخبيثة أحياناً ، التى يتعرض لها أطفالنا يومياً ، وبالبدء فى سن مبكرة ، فإننا نستطيع أن نساعدهم على إدراك حقيقة أنهم محاطون برسائل إعلانية وأخرى ثقافية يتم تصميمها لهدف واحد ، وهو إقناعهم باحتياجهم لأشياء هم ليسوا فى حاجة إليها من الأصل ، ومن الممكن أن نوضح لهم أنه على الرغم من أن هذه الرسائل تُلمح إلى أن تلك الممتلكات من الممكن أن تجلب السعادة والصداقة والحب ، إلا

أنها لا تستطيع ذلك فى الحقيقة ، وبتعليمهم الشك البناء تجاه الإعلانات ، وكيفية التفرقة بين الرغبة فى الشيء والاحتياج إليه ، فإننا بذلك نساعدهم على أن يصبحوا مستهلكين أكثر حكمة ، وكذلك أشخاصاً أكثر سعادة واتزاناً .

وعندما نوضح لأطفالنا أننا نقدرهم لشخصهم ، فإننا أيضاً نعلمهم إصدار أحكام صائبة على الأشخاص الذين يقابلونهم فى حياتهم . عندما دخل الطالب الجديد " تيموثى " فصل الصف الخامس الابتدائى الذى ينتمى إليه " جيك " ، ترك انطباعاً قوياً لدى جميع الأطفال . فقد كان يعيش مع أسرته بالخارج ويتحدث عدة لغات وكان رياضياً بارعاً . وسرعان ما انتشرت الأخبار بأنه يعيش فى منزل كبير ، به أحدث ألعاب الفيديو ، وتلفاز ضخم ، وطاولة بلياردو . وتمنى جميع الصبية اللعب معه فى منزله .

ولكن عندما تم توجيه الدعوة لـ " جيك " وجد أن " تيموثى " طفل مسيطر وصعب المراس ، وأحياناً يكون مزعجاً وخبيثاً ، وبعد أن اصطحبه والده من منزل " تيموثى " ، جلس " جيك " صامتاً طوال طريقهما إلى المنزل .

فسأله والده : ((ماذا فعلتما طوال فترة ما بعد الظهيرة ؟ هل استمتعتما بوقتكما ؟)) .

وشرع " جيك " فى وصف أنشطتهما وعندئذ بدأ يشتكى من أسلوب " تيموثى " ، وكيف أنه كان يرغب على الدوام أن يفعل كل شيء بطريقته ، وأنه كان يرغب فى الفوز بكل لعبة ، ولم يكن يلعب

بعدل وأمانة ، أنصت والد " جاك " لفترة من الزمن ، وعندما توقف " جيك " للحظة سأله والده : ((إذن ما ظنك فى الطريقة التى تصرف بها " تيم " ؟)) .

فقال " جيك " بحزم : ((إنها لم تروقنى)) .

فسأل الأب : ((وما الذى لم يعجبك فيها ؟)) .

فانفجر " جيك " : ((من الممكن أن يكون لديه منزل يكتظ بالأشياء الثمينة ، لكنى مازلت رافضاً اللعب معه !)) .

ترك الوالد ابنه ينفس عن غضبه ثم قال : ((إنى فخور بك يا " جيك " لمعرفتك بأن ما يهم هو الشخص ، وليس ما يملكه من أشياء لطيفة)) .

فالوالد يساند قرار " جيك " بتقييم الإنسان لشخصه ، وليس لما يمتلكه . فالحوارات البسيطة مثل هذه ـ التى قد تحدث فى بعض الأوقات ـ توفر فرصاً لتثبيت القيم الإيجابية التى يتعلمها أطفالنا وأن نعلم قيمنا لهم ، ونوضح لهم كيف يمكن تحويل هذه القيم إلى مواقف تقابلهم فى الحياة اليومية .

أهمية الصدق

من المهم أن نثنى على أطفالنا ، ولكن الأهم أن نكون صادقين فى ثنائنا ، والطريقة التى يتصرف بها الآباء فى أثناء وجودهم فى الخطوط الجانبية للملاعب الرياضية تخبرنا بالكثير عن الصفات التى

يقدرونها ، وبعض الآباء يوضحون من خلال الطريقة التى يتصرفون بها أن الفوز هو كل شيء بالنسبة لهم .

كان " روبى " ـ ذو الأعوام التسعة ـ قد انتقل للعب فى دورى كرة البيسبول للأطفال ، وهو ليس رياضياً بارعاً ، ولكنه يستمتع باللعب ويتعلم بعض المهارات البدنية وكذلك الاجتماعية من خلال مشاركته فى اللعب ، وكان يحاول باجتهاد معظم الوقت ويؤدى بشكل معقول ، إلا أنه ذات يوم وفى أثناء مباراة ضد فريق آخر لم يكن متحمساً للعب . كانت والدته تقف عند الخطوط الجانبية وتصرخ باهتياج شديد فى فريقه ليفوز . وكان تشجيعها يزداد حدة عندما يكون " روبى " على وشك ضرب الكرة ، أو عندما تجتازه الكرة إلى خارج الملعب ، وكلما ازدادت صرختها ، كان " روبى " يصبح أكثر ارتباكاً وتردداً .

وبعد انتهاء المباراة التى خسرها فريقه قالت له أمه : ((لا بأس ، لا تتضايق فقد حاولت قدر استطاعتك)) ، ولكن بعد الطريقة التى تصرفت بها فى أثناء المباراة ، وبسبب طريقتها فى الحديث ، علم " روبى " أنها لم تعن ما تقوله بالفعل .

فهناك دائماً أوقات يخيب فيها أطفالنا آمالنا ، ولا يوجد ما يدعو لأن نحاول إخفاء مشاعرنا ، إلا أن الأهم هو ما يشعر به أطفالنا تجاه مجهوداتهم ، فعندما تسوء الأمور ويعرف الأطفال ذلك ، فإننا يجب أن نهوِّن على أنفسنا من شعورنا بالإحباط ، وما يحتاجه " روبى " هو معانقة حارة من أمه ، وطمأنتها له بأنها تسانده بغض النظر عن

الفريق الفائز ، وما يجب أن نتذكره هو أن ما يهم هو أن يتعلم أطفالنا قواعد الروح الرياضية الرائعة والعمل معاً كفريق واحد ، وأن يبذلوا أقصى ما لديهم من مجهود ، ويستمتعوا باللعب . وفوق كل هذا فإنه ليست طموحاتنا لأطفالنا هى التى تحدد حياتهم ، إنما تحددها أهدافهم وأحلامهم لأنفسهم .

ونحن نزود الأطفال بقدوة أفضل عندما تتفق مشاعرنا مع تصرفاتنا بقدر الإمكان ، إلا أن هذا أمر عسير إلى حد ما ، فمن ناحية نريد أطفالنا أن يقولوا ما يقصدونه ويقصدون ما ينطقون به على الأقل معظم الوقت ، ومن ناحية أخرى نريدهم أن يعرفوا الوقت الذى يتحتم فيه الصدق التام ، وكذلك عندما يكون من الأفضل عدم ذكر أشياء معينة . ونحن لا نريد أن يكون أطفالنا متصنعين ، ولكننا نريدهم أن يكونوا مهذبين ومراعين لشاعر الآخرين ، وبينما يكون من المهم أن نعلمهم السلوكيات الحسنة ورسميات الرجاء والشكر ، فإننا يجب أن نفعل ما هو أكثر من مجرد تعليمهم نطق الكلمات اللائقة ، فنحن نريدهم أن يعبروا بصدق عن تقديرهم لاهتمام الآخرين وكرمهم ، فهذه ليست مهمة سهلة ، ولكن من بين أفضل الطرق التى نستطيع تناولها بها هى أن نزود أطفالنا بقدوة للسلوك الذى يحقق موازنة بين الشفقة والصدق والأمانة واللباقة ، ونوضح لهم من خلال تصرفاتنا كيفية القيام بهذه الأمور التى تبدو بسيطة ولكنها تمثل تفاعلات اجتماعية مهمة .

تعليم الأطفال تقدير أنفسهم

هناك فرق بين تقدير الآخرين للمرء وتقديره لنفسه على الرغم من أهمية كليهما ، فنحن نريد أن يصبح أطفالنا ناضجين عاطفياً ، وأن يتعلموا كيفية منح أنفسهم المساندة والتشجيع اللازمين لهم عندما يصبحون أكثر استقلالاً ، وإذا استطاعوا تقدير أنفسهم ، فإنه سيصبح لديهم مصدر للتغذية العاطفية فى متناولهم دائماً ، وبالطبع يبدأ هذا التعليم فى سن مبكرة جداً .

عندما كانت الأم تقوم باصطحاب ابنتها ذات الأعوام الأربعة من الروضة ، تتوقف لتتحدث لفترة وجيزة مع المعلم ، وقاطعتهما الفتاة لتعرض على والدتها أشكال البازل التى قامت بتجميعها . فقالت لها الأم إعجاباً بعملها : ((إننى فخورة بك ، فهذا عمل رائع للغاية)) .

وأضاف المعلم بلطف : ((ألا تشعرين بالفخر بنفسك نتيجة هذا العمل ؟)) .

فابتسمت الفتاة بابتهاج ، فقد تلقت لتوها ثناءً وتشجيعاً من الآخرين لتقدير نفسها أيضاً .

حدود الثناء

لا ينبغى أن يستخدم الثناء كبديل للحب والاهتمام . فيجب أن ندرك أنه عندما ينشد أطفالنا الثناء ويطلبونه باستمرار ـ كأن يُقال لك : ((انظر ، أترى مدى مهارتى فى القيام بهذا ؟)) ـ فإنهم فى

الواقع يقولون لك : ((اهتم بى من فضلك وأخبرنى أننى إنسان صالح)) ، فعندما يطلب الأطفال هذا النوع من الاهتمام باستمرار ، فإنهم يتطلعون إلى التأكيد بأنك تحبهم وتساندهم ، وهو أمر أكثر أهمية من الاحتياج لتقدير الشخص لإنجازاته . وإذا كانت هذه هى الحالة ، فإن مجرد الإغراق بالثناء لا يفى بالغرض .

كان " جوشوا " ـ ذو الأعوام الأربعة ـ يقوم بالرسم فى مجموعة من الورق على الأرض ، بينما كانت والدته تتناول فنجاناً من القهوة على مائدة المطبخ .

فسأل " جوشوا " أمه وهو يرفع البدايات الأولى للرسم ويقول : ((أترين ما أصنعه ؟)) .

فألقت الأم نظرة على الورق وقالت : ((بداية جيدة ، ماذا بعد ذلك ؟)) .

تجاهل " جوشوا " سؤالها ولملم أوراقه وألوانه ودنا منها وقال لها : ((هل من الممكن أن أجلس فى حجرك)) .

فأزاحت الأم فنجان القهوة جانباً وأفسحت مجالاً ليصعد " جوش " ، فهى تعلم أن ابنها بحاجة للتقرب منها أكثر من حاجته للتشجيع الفنى ، والأهم من هذا أنه كان يعلم ما يحتاجه ، ولم يكن خائفاً من المطالبة به .

ويحتاج بعض الأطفال اهتماماً أكثر من الآخرين ، وهناك قدر كبير من الفروق الفردية فى هذا النطاق : فبعض الأطفال بحاجة للكثير من المعانقة واللمسات الدافئة ، بينما يقنع آخرون بالتلويح بسعادة إلى

والديهم من بُعد ، فالثناء والتقدير لا يكفيان لهؤلاء الأطفال الذين يحتاجون قدراً كبيراً من الاهتمام ، فهم بحاجة للاهتمام الشديد من والديهم والتعبير عن حبهم بغير تحفظ لكى يشعروا بالثقة بأنهم محبوبون .

وعندما تحدث تغييرات فى الأسرة ـ كالطلاق ، أو مرض أحد الوالدين ، أو وفاته ، أو الانتقال للعيش فى منزل جديد ، أو فقدان أحد الوالدين لوظيفته ـ فإن معظم الأطفال سيحتاجون لبعض الوقت إلى مزيد من الاهتمام والرعاية ، ومن المهم فى مثل هذه الأوقات أن نبقى على مقربة من أطفالنا ، وأن نتحدث معهم عما يحدث . وبمساعدتهم ومشاطرتهم مشاعرهم والأمور التى تقلقهم ، فإننا نمنحهم الفرصة في الحصول على اهتمام إضافى بطريقة من الممكن أن تبعث على الراحة والتعافى والطمأنينة .

فن تقدير الشيء حق قدره

نريد من أطفالنا أن يتعلموا كيفية تقبل الثناء وكذلك كيفية منحه أيضاً ، فعندما يشب أطفالنا وهم محاطون بالثناء فإنهم يتعلمون تقبله بلباقة وإقرار بالفضل بدلاً من تقبله بارتباك أو إنكار أو تعظيم للذات .

وعندما نقدر أطفالنا ونثنى عليهم فإننا نعلمهم تقدير العالم من حولهم وتمجيده ، وباستغراق الوقت وبذل الجهد لاكتشاف الجيد فى كل يوم ، سيجعل حياة أطفالنا وذكريات طفولتهم أكثر سعادة .



يتعلم الأطفال الحب
إذا نشأوا فى جو من الاستحسان

نحن نستخدم كلمة " حُب " لوصف أقوى التجارب البشرية أهمية وحيوية ، فما نطلق عليه حُباً هو أكبر من أى شىء نستطيع أن نتحدث عنه ، ويتفق الكثير من الناس أنه لا يوجد فى الحياة شىء أهم من تقديم الحب وتلقيه .

وعندما نحب أطفالنا بإخلاص ونرضى عنهم بلا شرط أو قيد ، فإنهم ينمون بقوة فى حياتهم ، فالحب هو التربة التى ينمو فيها أطفالنا والشمس التى تحدد لهم طريقهم والماء الذى يغذيهم فى أثناء نموهم .

فالأطفال يحتاجون للحب منذ لحظة ميلادهم ، وحتى قبل ذلك . فالأطفال حديثو الولادة يعتمدون بشكل كلى على اهتمامنا الذى يتميز بالدفء والعاطفة والحب ، ويعزز اهتمامنا الجاد بهم من شعورهم بفائدتهم وانتمائهم ، وفى أثناء نمو الأطفال يعتمدون علينا فى أن نظهر لهم حبنا ، ويدركون حبنا لهم بشكل أفضل من خلال تعاملنا

معهم بحب واهتمام . واستحساننا التام لهم هو مَعِين حُبنا الذى لا ينضب .

وبينما يحتاج أطفالنا أن يشعروا بأنهم محبوبون ، فإن الحب ضرورة بشرية أساسية لا نستطيع أبداً أن نتخلص منها بمرور الزمن . فنحن كبالغين لا نزال فى احتياج للحب ، ولا نزال بحاجة للترابط والتقارب والتعاطف والتلامس الدافئ الإنسانى ، فنحن نحتاج جميعاً إلى أن يتم قبولنا لشخصنا ، وأن يكون لدينا أصدقاء نشعر معهم بالانتماء .

فأطفالنا يعلمون أننا نهتم بهم ونحبهم عندما نعاملهم بحنان ، وعندما نقرن تصرفاتنا المُحِبَّة بكلمات الحب واللمسات الدافئة الداعمة ، فلا يكفى أن تقول : ((أنا أحبك)) . وخلال عملى مع الآباء ، غالباً ما أتحدث عن كلمات الحب الثلاث وهى : الاستحسان ، والعاطفة ، والتقدير . فلابد أن يعيش أطفالنا فى جو يشعرون فيه بالثقة بأنهم محبوبون ومقبولون دائماً على الرغم من عيوبهم ، وعندما ينعمون بالحب بهذه الطريقة ، سيكون بمقدورهم تنمية قدرتهم على حب الآخرين .

القبول غير المشروط ، يعلم الحب

أصل كلمة القبول هو " إحضار الشيء لأنفسنا " ، أى استقبال الشىء والترحيب به ، وعندما نتقبل شيئاً فإننا نرضى عنه باستمرار . وهذه بالضبط طريقة تعليمنا لأطفالنا بأننا نرغب فيهم ونحبهم ، فإننا

ندلل على حبنا لأطفالنا بالابتسامات ، والمعانقة ، والقبلات ، والتربيت ودفء المشاعر فى بعض الأوقات طوال سنوات طفولتهم ومرحلة المراهقة .

وعندما نتقبل أطفالنا بلا شرط أو قيد ، فإننا نتخلى عن أى نزعة بداخلنا تدفعنا إلى الرغبة فى تغيير صفاتهم الداخلية وشخصياتهم الحقيقية . ولكى نحقق هذا ، يجب علينا أن نتخلى عن بعض من أحب وأقدم أحلامنا . فالأم التى تفضل ابنتها القراءة على رقص الباليه ، والأب الذى يفضل ابنه الكيمياء أكثر من كرة السلة يواجهان الاختيار بين ما هو أهم : إما تحقيق أحلامهما من خلال أطفالهما ، أو إمداد أطفالهما بالمساندة العاطفية والقبول اللازمين لاكتشاف أحلامهم الخاصة والسعى إلى تحقيقها . ومن هذا المنظور ينبغى أن يكون الخيار واضحاً ، وعندما نفسح المجال لتحقيق آمال أطفالنا ، فإننا أيضاً نجعل حياتنا الشخصية أكثر ازدهاراً ورخاءً .

كما يجب أن نعلم أطفالنا أن الإنجازات أو الخضوع لمطالبنا ليست شرطاً أساسياً لحبنا لهم ، فينبغى أن يكون الحب دائماً بلا مقابل ، وليس كمكافأة نتيجة سلوك حسن ، ولا ينبغى مطلقاً أن نهدد بالتوقف عن حبنا أو التحول عنه أو نضع شروطاً له بقولنا : ((لن أحبك إذا ....)) ، أو ((سأحبك عندما ...)) . ويقلق بعض الآباء من أنهم إذا تقبلوا أطفالهم بلا شروط فإنه " لن يوجد لديهم مطلقاً ما يكافحون من أجله ". ولكن يجب أن يكافح الأطفال من أجل تحقيق

أهداف وإنجازات وليس من أجل حقهم الأساسى فى استحسان والديهم وحبهم لهم .

إلا أن تقبل أطفالنا بلا شرط لا يعنى الصبر على سلوك غير لائق أو غير مسئول ، فمن الممكن أن نتقبل أطفالنا بينما نعترض على سلوكياتهم المرفوضة ونُبقى على القواعد والحدود .

ترك " جاسون " ـ ذو الأعوام الستة ـ دراجته فى طريق السيارة مرة أخرى ، وقد طلب منه والده مراراً أن يضعها فى رواق المنزل ، موضحاً له أنه يخشى أن يصدمها بالسيارة فى إحدى المرات دون قصد منه ، ولكن " جاسون " كان يستمر فى نسيانه ، وأخيراً وذات ليلة حدث ما كان لابد له أن يحدث ، فقد شعر الوالد بالصوت المروع لانسحاق الدراجة تحت عجلات السيارة .

كان يشعر بالغضب عندما دخل من الباب الأمامى لكنه كان يحاول الاحتفاظ بهدوئه . أو دون أن يدرى ما حدث ، أسرع " جاسون " للقاء والده بعناق حار .

فمال الأب ليقابل ابنه وحمله وقال له بطريقة جادة : ((أود أن أريك شيئاً)) ، وحمل " جاسون " إلى النافذة حيث يستطيع رؤية حطام دراجته .

وصرخ " جاسون " عندما أدرك ما حدث ، وقال : ((كلا !)) ، وأحكم إمساكه بعنق والده ودفن وجهه بين كتفيه .

فقال له الأب بهدوء : ((لقد تركت دراجتك فى طريق السيارة)) . فأومأ " جاسون " برأسه موافقاً ، واستمر والده فى حمله وهو يضيف

قائلاً ((وهـذا مـا كنـت أخشـى وقوعـه)) . وأنـزل الأب " جاسـون " ليقف على قدميه مرة أخرى ونظر فى عينى ابنـه مباشـرة وقـال لـه : ((أتدرك أنها قد تـتحطم ؟)) ، فأومـأ الطفـل برأسـه موافقـاً والـدموع تنهمر من عينيه ، فقال الأب : ((فلنـذهب ولنلـق عليهـا نظـرة أكثـر قرباً فقد يمكننا إصـلاحها)) . فالرسـالة التـي يـوحى بهـا الأب إلى " جاسون " هى : ((حتـى وإن لم أحـب دائمـاً مـا تفعلـه فـإنى لا أزال أحبك وأرغب فى مساعدتك ومساندتك)) .

إظهار اهتمامنا بهم

بينما يحتاج أطفالنا أن يسمعوا منا الكـلام الـذى يـدل علـى حبنـا لهم ، فهم أيضـاً يحتاجون إلى المزيـد مـن تأكيـد ذلـك الحـب ـ مـن خلال المعانقـة ، والقـبلات ، والتربيـت ، الرقيـق والتضـامن التماسـاً للدفء ـ وهى اللمحات التى تؤكد أن الكلمات التى ننطق بهـا صـادقة من القلب وقد تكون الحاجة للمسات الحنان أحد أهم احتياجاتنا فـي الحياة وأكثرها انتشاراً وقوة ، وهى مهمة للطفل الرضيع المولود حديثاً كأهميتها بالنسبة لأجداده ، وفى الحقيقـة فقـد أثبـت بحـث أجـرى مؤخراً ما كان يعرفه الناس بديهياً لفترة طويلة وهو : أنه توجـد قـوة علاجية فى لمسة الحب ، وبعد أية إسعافات أولية ضـرورية فإنـه مـن الممكـن أن يرسـل دفء أيـة لمسـة حـب برسـالة مسـاندة لاسـتجابة أجسادنا للعلاج .

فلأطفالنا الحق فى الشعور بالارتياح من خلال لمستنا الحانية لهم . فمن الممكن أن يؤدى الجلوس بين ذراعى الأم أو الأب إلى تهدئة الطفل الذى يحتاج للشعور بالراحة سواء كان هذا الاحتياج نتيجة جرح جسده أو جرح مشاعره ، بل من الممكن أحياناً أن تساعد معانقة حارة أو تربيته رقيقة فى تخفيف الألم وسرعة الشفاء .

ولا نستطيع المبالغة فى أهمية إثبات العاطفة التى نشعر بها تجاه أطفالنا ، ففى إحدى الحلقات الخاصة بالتربية التى كنت أديرها ، اعترفت إحدى الأمهات قائلة : ((إننى أشعر بالذنب لأننى لم أعتقد أننى أحب طفلى الصغير بما فيه الكفاية ، بل ربما كان يجدر بى أن أقول إننى لا أعبر عن حبى له بشكل كافٍ)) .

ويحتاج بعض الآباء إلى تعلم طريقة إمداد أطفالهم بالعاطفة التى يحتاجونها ، وقد وصفت إحدى الأمهات طفولتها فى العائلة بأنها كانت غير ودية تماماً ومتحفظة . فوالداها كانا يحبانها ، ولكنهما لم يعبرا عن حبهما لها . وعندما أصبحت أماً ، سارت على مثل هذا النهج مع عائلتها ، فقد كانت تحب ابنتها التى تبلغ عامين من العمر كثيراً جداً ولكن لم يكن من طبعها أن تظهر هذا الحب .

ولأن هذه الأم كانت حساسة لاحتياجات ابنتها ، فقد كانت مصممة على التخلص من هذه العادة وتعلم طريقة للتعبير عن الحب الذى كانت تشعر به ، فقد قامت بجهد ملحوظ فى حملها مراراً أكثر من السابق ، وضمها إليها بحنان فى أثناء القراءة لها ومعانقتها وهى تساعدها على صعود الأرجوحة والنزول منها ، وقد وجدت عشرات

الفرص فى كل يوم لتغدق على طفلتها بالعاطفة التى لم تنعم بها من والديها مطلقاً ، وبعد أن عادت إلى حلقة التربية بعد أسبوعين من ممارسة هذا ، قالت : ((أنت تعلمين أننى بدأت هذا العمل من أجلها ، ولكننى الآن أدرك أنه مهم لى أيضاً)) .

فإظهار الحب أمر ضرورى لجميع الأطفال ، فهم بحاجة لتأكيد قول " أنا أحبك " بالعمل ، فتكرار لمساتنا لهم بحب ، والثبات على حبنا لهم يمكنهم من إدراك حبنا لهم تماماً ، ولا ينبغى أبداً أن نحتفظ به لأنفسنا .

نموذج للحب

من الممكن أن تقدم الطريقة التى يعامل بها الأب والأم بعضهما البعض وكيفية اهتمام أحدهما بالآخر نموذجاً قوياً للقبول والحب فى الحياة العائلية . فالأطفال مشاهدون أذكياء يتعلمون كل شىء عن الحياة الزوجية من خلال مشاهدتهم لوالديهم . وغالباً ما يصبح المثال الذى نقدمه لأطفالنا فى تعاملاتنا اليومية معياراً لعلاقات أطفالنا عندما يتزوجون ، وفى الواقع ، فإن طريقة تعاملنا مع أزواجنا تضع نموذجاً لحياة أطفالنا قد يكون واحداً من أكثر العوامل تأثيراً فى نجاحهم فى المستقبل وأدائهم الشخصى وسعادتهم ، فهو يؤثر فى بعض الأشخاص الذين قد ينجذبون إليهم ، ويقدم نموذجاً لأنواع العلاقات التى سيخلقونها فى عائلاتهم سواء للأفضل أو للأسوأ .

وحيث إنه لا توجد وصفة سحرية للسعادة الزوجية ، فإننا يجب أن نبذل قصارى جهدنا لتقديم نموذج للحب ، فأية علاقة ناضجة وقوية تتضمن توازناً فى الأخذ والعطاء ، فهى تتضمن تقبُّل كل فرد فى هذه العلاقة لعيوب الآخر ومزاياه ، وكذلك المقدرة على منح الحنان والمشاركة الوجدانية والحب ، فأطفالنا يدركون مدى اهتمام كل منا بالآخر ورعايته ، ويدركون أيضاً فشلنا فى تحقيق ذلك وعندما يحترم كل منا الآخر ويسانده ويعامله بدفء وحنان - من خلال التشارك فى الاهتمامات والقيم مع تقبل الفروق الفردية - فإننا بذلك نقدم لهم نموذجاً فى كيفية بناء حياة زوجية سعيدة والاستمرار فيها .

الأساس الذى تبنى عليه الحياة المستقبلية

يتمتع الأطفال الذين يثقون فى حب وقبول من حولهم بالقوة الداخلية التى يحتاجونها فى السعى من أجل تحقيق أهدافهم وتوصيل أفكارهم للآخرين . كما أن الأطفال الذين يحاطون بالحنان والرعاية والقبول والحب يتعلمون حب أنفسهم . وعندما يشبون وهم يعلمون أنهم يستحقون الحب ويتوقعون أنهم سيكونون محبوبين ، فإنه سيكون بمقدورهم تبادل الحب والاستمرار فى علاقات يغمرها الحب ، ومهما كان أى شىء آخر يقومون به فى حياتهم ، فإنه بالطبع لن يوجد شىء أهم من هذا .



يتعلم الأطفال الإعجاب بأنفسهم إذا نشأوا فى جو من الاستحسان

تشكل تصرفات الأبوين شخصية الطفل ، فمن خلال الطريقة التى نعبر بها عن استحساننا لأطفالنا أو استهجاننا لهم ، ومن خلال اختيارنا للأشياء التى نشجعها فيهم ، فإننا نعلمهم الكثير عن قيمنا الخاصة ، ونستطيع فى الوقت نفسه أن نُشْعِرهم أننا نود ونرغب فى رؤية المزيد من صفاتهم وشخصياتهم النامية وكذلك فى سلوكهم .

وإذا كنا مشغولين جداً لدرجة تمنعنا من ابداء اهتمامنا ، أو إذا كنا مجهدين جداً لدرجة لا نستطيع معها إدراك قيم أطفالنا ، فإننا بذلك نضيع فرصة تعزيز الصفات والسلوكيات التى نود أن ننميها فى أطفالنا ، فالأشياء الصغيرة التى يقوم بها أطفالنا هى التى تساعد فى تكوين شخصياتهم فى المستقبل ، فهذه " الأشياء القليلة " هى بالضبط الأشياء التى يجب أن نستحسنها .

يدخل الأب فى الفناء عائداً من عمله ذات يوم ، ويقابله " ستيفن " ـ ذو الأعوام السبعة ـ عند الباب ، ويضع إصبعه على شفتيه ويهمس بوقار قائلاً : ((صه ! فأمى تأخذ قسطاً من

الراحة)) ، فيرد الأب بهمس وهو يعانق " ستيفن " قائلاً : ((أشكرك لمراعاتك شعور الآخرين)) .

ولا يجب علينا أن نستغرق الكثير من الوقت لتحقيق أفضل استفادة من هذه اللحظات ، وفى الحقيقة فإن مجرد عبارة تقدير أو إلماح بسيط غالباً ما يحقق النتيجة المرجوة ، كانت الأم تعمل فى مكتبها عندما أدركت السكون غير العادى الذى حل بالمنزل ، وعندما أطلت برأسها داخل غرفة ابنتها " ربييكا " التى تبلغ من العمر خمسة أعوام ، وجدتها تهز دميتها الصغيرة فى مهدها بهدوء .

وعندما رأت " ربييكا " والدتها ابتسمت وأرسلت لها والدتها قبلة فى الهواء ورفعت إبهامها لها فى إشارة تدل على الاستحسان . وفى أثناء عودتها إلى مكتبها ، كانت تفكر فى مدى سعادتها لأن ابنتها كانت تقوم بدور الأم الحنون لدميتها . وقد أعجبها أن تتعلم اللعب بشكل مستقل ، وتشعر بالرضا عندما تكون بمفردها .

فهذه هى اللحظات التى لا يجب أن نضيعها ، ولكن ليس من السهل دائماً فى ظل العجلة المضطربة للحياة اليومية أن نتذكر الاعتراف بها ، فيجب أن نُذكِّر أنفسنا باستمرار بمدى أهمية جعل هذه اللحظات مؤثرة .

تعليم القيم لأطفالنا يبنى احترامهم لذاتهم

من الممكن أن ننظر إلى استحساننا للطفل على أنه طريقة لتأييدنا لشخصيته التى لا تزال فى نشأتها الأولى ، مما يساعده على بناء فكرة

إيجابية عن شخصه واحترام قوى لذاته ، وكلما ازداد إدراكنا وانتباهنا لما هو جيد فى أطفالنا ، ازداد تعزيزنا للصفات الناشئة التى نريدهم أن يتعلموها .

قال الأب : ((لقد كنت فعلاً مساعداً لطيفاً اليوم عندما كانت جدتك بالمنزل ، فقد أعجبنى أسلوبك وأنت تساعدها فى النهوض من الأريكة)) .

فسأله " براد " ـ ذو الأعوام الثمانية ـ مندهشاً : ((هل أحببت ذلك ؟)) ، فهو حتى لم يعرف أن أباه لاحظه ، وفى الحقيقة لم يعتقد هذا عن نفسه ، وبلفت الانتباه إلى صنيعه الطيب ، فإن الوالد يعلمه أن الشفقة ومراعاة مشاعر الآخرين أشياء مهمة له ، فهذه هى الطريقة التى يتم بها تعليم قيم العائلة وتوارثها من جيل لآخر .

وأحياناً نُعلِّم أطفالنا من خلال الأشياء التى نختار ملاحظتها أن يقدروا مميزات فى شخصيتهم قد لا يكونون يدركون وجودها من الأصل ، تعلمت " أماندا " ـ ذات الأعوام السبعة ـ لتوها طريقة جيدة لصنع أساور اليد من خيط التطريز ، وأُعجبت جميع صديقاتها بسوارها الجديد ، لذا بدأت " أماندا " فى صنع أساور لصديقاتها واختارت الألوان المناسبة تماماً لكل فتاة .

ومن الممكن أن تُبدى والدة " أماندا " استحسانها لجوانب متعددة فى هذا المشروع . فمن الممكن أن تركز على المقدرة الفنية لـ " أماندا " بأن تقول : ((أساور يدك جميلة ، لديك إحساس رائع بالألوان)) ، وقد تركز على الجانب التجارى لهم فتقول : ((هذه الأساور رائعة ،

أنا متأكدة أنه يمكنك بيعها في معرض المصنوعات اليدوية)) . وفي هذه المرة ، اختارت الأم التركيز على كرم " أماندا " فقالت : ((كم هو نبيل منكِ أن تصنعي سواراً خاصاً لكل واحدة من أصدقائك)) . فالأم باختيارها هذا تقوم بالتأكيد على ما هو أكثر من مجرد الإعجاب بهواية " أماندا " ، فإنها تلفت انتباهها إلى أنها تفخر بها وخاصة بكرمها ونبلها وتمهد الطريق لـ " أماندا " لإدراك وتقدير نفس المميزات في شخصيتها .

وبالطبع تختلف القيم باختلاف العائلات ، ومن ثم طريقة التعبير عنها ، ومقدرتنا على التأثير فيما يقدره أطفالنا ويحبونه في أنفسهم هي طريقة رئيسية نستطيع أن نسهم بها في تشكيل شخصياتهم ومبادئهم التي لاتزال في نشأتها .

تعلم الحياة بالاتفاقات

تدور حياة كل أسرة على نظام مكوَّن من عدة اتفاقيات خاصة وعامة تُيسر من دوران عجلة الحياة اليومية داخل الأسرة ، فبدءاً من " بروتوكول " موعد تناول العشاء ، مروراً بمستوى النظافة المطلوب في أماكن المعيشة ، وانتهاءً بطقوس موعد النوم ، ويتشارك الآباء والأطفال في افتراضات لا تُحصى تجعل من الأسهل عليهم أن يتعايشوا في وئام كعائلة واحدة ، وتشبه هذه الاتفاقيات الغراء الذى يحافظ على تماسك الأشياء في العائلة ، ويساعد الأطفال والوالدين في الوفاء بما يتوقعونه من بعضهم البعض .

وبعض قوانين العائلة لا يمكن التفاوض فيها كتلك القوانين الضرورية لتحقيق السلامة ، كارتداء حزام الأمان فى السيارة ، أو واق للمرفقين والركبة فى أثناء التزحلق على سطح غير جليدى ، أو ارتداء قبعة خارج المنزل عندما تمطر السماء ، والقوانين الأخرى قد تكون من أجل رفع الكفاءة أو النظام العام ، وهى فى الغالب قوانين مرنة ، كوضع الأطباق فى غسالة الأطباق بعد تناول طعام العشاء على الفور ، أو وضع اللعب فى المكان المخصص لها قبل الخروج من المنزل ، أو عدم مشاهدة التلفاز قبل الانتهاء من أداء الواجب المنزلى . وكلما ازداد إشراك الأطفال فى عملية صياغة هذه الاتفاقيات والتفاوض بشأنها ، يصبحون على الأرجح أكثر تعاوناً وأكثر تقبلاً لاستهجان والديهم عند عدم تعاونهم .

فوجود قوانين فى المنزل يمنح الأطفال شعوراً مريحاً بمقدرتهم على توقع ما يحدث ويجعلهم يدركون ما يتوقع منهم بشكل أكثر سهولة . فهم يعلمون أنهم عندما يتبعون قوانين المنزل ، فإننا سنقابل ذلك بالاستحسان حتى إن لم ننطق به ، وحتى عندما يتم طلاق الوالدين ويضطر الأطفال إلى تعلم مجموعتين مختلفتين من قوانين المنزل والتكيف معها ، فإن وجود هذه الخطوط العريضة يجعل حياتهم أكثر سهولة ، ومن المدهش مدى حسن استيعاب الأطفال " الديناميكيات " المعقدة المتضمنة فى التفاوض فى القوانين ، ومدى سهولة تعلمهم ترجمتها إلى مصطلحاتهم الخاصة ، فعندما يقول " بيلى " لأحد أصدقائه : ((سوف أسأل والدتى ، فإذا قالت : سوف نبحث

الأمر ، فإن هناك أملاً . وإذا قالت : لنسأل والدك ، فانس الأمر)) ، فهذا القول يوضح مدى استيعابه " للديناميكا " الضمنية السائدة فى أسرته .

ويطلب الأطفال موافقتنا على عشرات الأنشطة يومياً . وبعضها مطالب بسيطة للحصول على الإذن بالقيام بأحد الأشياء مع وجود الافتراض بالموافقة . فعندما ينادى " آرتى " بأعلى صوته من الباب الخلفى ويقول : ((أمى! إننى سأذهب إلى البيت المجاور لأرى الجرو الجديد ، أو موافقة ؟)) ، وعندما تسمع الأم صوت إغلاق الباب قبل أن تجد فرصة للرد ، فهى تعلم أنه تكيف مع القاعدة المتفق عليه مسبقاً وهى معرفة مكان تواجده حتى وإن كان مجرد الذهاب للبيت المجاور ، وهناك مطالب أخرى أكثر تعقيداً تتطلب المقدرة على التفاوض بشأن عقد صفقة بين الوالد والطفل ، ففى أحد أوقات بعد الظهيرة فى يوم السبت تم توجيه الدعوة إلى " ماريان " ـ ذات الأحد عشر عاماً ـ للذهاب إلى السينما مع إحدى صديقاتها ، ولكنها لم تقم بتنظيف حجرتها طوال الأسبوع ، ويوجد قانون فى المنزل لا يسمح بالخروج للعب فى عطلة نهاية الأسبوع إذا لم تكن حجرات الأطفال نظيفة ، وليس لدى " ماريان " وقت لتنظيف حجرتها فى الحال ولكنها ترغب حقاً فى قبول الدعوة .

فجلست الأم مع " ماريان " تتناقشان للتوصل إلى حل وسط . وقد اتفقتا على السماح لـ " ماريان " بالذهاب إلى السينما هذه المرة . ولكن يجب عليها قضاء الخمس عشرة دقيقة القادمة فى البدء فى تنظيف

غرفتها ، ويجب عليها أن تعد بإنجاز المهمة بعد عودتها ، كما تحدثنا أيضاً عن السبب فى أهمية الاستمرار فى أداء المهام الاعتيادية وعدم تأجيلها دائماً حتى آخر لحظة ممكنة . فقد سُمح لـ " ماريان " بالذهاب إلى السينما مع صديقتها ، ولكن ساعدها هذا الموقف فى أن تدرك أن عادتها فى التأجيل عادة سيئة .

وإذا تعلم الأطفال التفاوض بشأن اتفاقياتهم والتعايش معها أثناء صغرهم ، يكون من الأسهل عليهم مواجهة المواقف الأكثر تعقيداً فى مرحلة المراهقة . وعندما يقول طفلك المراهق : ((إننى سأخرج مع الصبية بعد المدرسة ، ولذا فإننى سوف أتأخر)) . فإنك دون أن تطرح عليه أسئلة كثيرة ومستمرة يجب أن تكتشف من هم هؤلاء الصبية والمكان الذى يذهبون إليه وطريقة ذهابهم والمقصود من كلمة " سوف أتأخر ".

ومن الأفضل ، إذا استطعت ، أن تبدأ باستحسان طريقة طفلك فى التطرق للموقف . وعبارةٍ مثل : ((إننى سعيد أنك فكرت فى مناقشة هذا)) . تعطى انطباعاً إيجابياً لطفلك ، وتساعده فى رؤية طلبه لموافقتك على أنه شكل من أشكال احترام الآخرين ، كما أنه يشير ضمناً إلى مفهوم أن علاقة الوالد والطفل علاقة تعاونية ، مع إفساح مجال لحاجة الطفل المتزايدة للاستقلال بنفسه وحاجة الوالد المستمرة لحمايته من الأذى ، وهذا يُمكّنه من رؤية نفسه فى منظور جديد وهو يرسم خططه ، فهو يعلم أن والديه سينتظران منه اتباع الخطة التى يوافقان عليها ، وما لم تصبح العلاقة بين الطفل ووالديه مجالاً للعداء

الصريح ، فإن الكثير من الأطفال سيحاولون إرضاء والديهم معظم الوقت حتى فى أثناء سنوات المراهقة الصعبة .

فتعلم كيفية احترام الاتفاقيات والتعايش داخل الإطار الذى تبنيه العائلة يُعِد الأطفال للتكيف مع المجتمعات الأكثر اتساعاً فى المدرسة والعمل ، وهذا يعدهم بشكل جوهرى لاحتلال مكانتهم فى هيكل المجتمع ، فمن خلال تجربتهم فى العائلة ، يدرك أطفالنا أن القوانين هى فى الأساس اتفاقيات قام الناس بسنها لإنجاز الأمور ، أو توفير الأمان والحماية لكل فرد . فيدركون أن الاتفاقيات هى ما تجعل الحياة تستمر بلا اضطراب ، سواء بين الأفراد أو بين الأمم .

القيم التى يستطيعون التمسك بها

عندما نتحدث عن الاستحسان والاستهجان ، فإننا نتحدث عن إصدار أحكام للقيم : صواب ، أو خطأ ، جيد ، أو سيئ ، أفضل ، أو أسوأ . وحتى عندما لا نعبر عن مشاعرنا بوضوح ، فإن أطفالنا خبراء فى معرفة ما نستحسنه وما نستهجنه ، وهذا لا يعنى أن سلوكهم سيعكس هذه المعرفة دائماً ، فعندما ينضج أطفالنا سيظهرون حتماً معاييرهم وقيمهم الخاصة ، وقد لا تكون مماثلة لمعاييرنا وقيمنا على الدوام . وعلى الرغم من أن هذا قد يكون أحياناً مخيباً للآمال ، فإنه إذا نضج أطفالنا ليصبحوا أشخاصاً مسئولين يتخذون قراراتهم وفقاً لما يمليه عليهم ضميرهم وبنية صالحة ، فإننا يجب أن نسعد لذلك سواء اتفقنا معهم فى كل قرار خاص يتخذونه أم لم نتفق .

ومن الممكن أن يصبح ضغط الأصدقاء عاملاً مؤثراً رئيسياً فى حياة أطفالنا ، وخاصة فى أثناء سنوات المراهقة . فليس بمقدورنا أن نبقى مع الأطفال طوال الوقت ، كما أننا لا نستطيع حملهم على فعل الصواب . وهذا هو السبب فى أنه من المهم جداً أن تكون الرسائل التى نعلمها لهم حول اتخاذ قراراتٍ أخلاقية فى أثناء نموهم واضحة وقوية ، وألا تكون صارمة جداً مما قد يؤدى إلى العصيان . وعندئذ وعندما يحين لأطفالنا الوقت للاختيار ، فإنهم سيجدون أساساً قوياً يعتمدون عليه ، وسيكون لديهم الرغبة فى فعل الصواب .

وعندما يتعلق الأمر بذلك ، فإن تقديمنا للقدوة الحسنة فى السلوك يكون شديد الأهمية ، فمن الممكن أن نخبر أطفالنا أن الكذب خطأ ونعاقبهم عندما يكذبون علينا ، ولكن ما الذى سيعتقدونه عندما يسمعوننا ونحن نتصل بالعمل وندعى المرض لكى نتغيب ، حتى نتمكن من الذهاب إلى مباراة " للبيسبول " ؟ ! فإذا كانت لدينا الرغبة فى أن يحصل أطفالنا على معيار رفيع المستوى للسلوك الأخلاقى ، فإنه سيتوجب علينا أن نعلمهم بأن نكون لهم قدوة فى فعل ذلك ، حتى وإن لم يكن ذلك مناسباً فى بعض الأحيان .

فنحن نريد أن يحترم أطفالنا أنفسهم وأن ينمو لديهم رأى إيجابى ومستقل عن أنفسهم ، عند استحسان الآخرين أو استهجانهم . فنحن نريدهم أن يكونوا قادرين على تقييم مشاعرهم الخاصة ، وأن تكون لديهم القوة الداخلية ليتصرفوا وفقاً لمشاعرهم .

كان " بروس " ـ ذو الاثنى عشر عاماً ـ أحياناً ما يذهب إلى متجر البقالة الكائن فى منطقته لشراء بعض احتياجات المنزل لأمه ، وأحياناً أخرى ليبتاع لنفسه زجاجة من المياه الغازية أو وجبة خفيفة . وكان " بروس " يعلم أن بعض الأطفال الآخرين يسرقون بعض الأغراض من المتجر ، وخاصة عندما يكون أحد البائعين ـ والذى لا يبدو أنه مهتم بالمتجر ـ فى الخدمة .

وذات يوم ، وبمجرد دخول " بروس " المتجر كانت لديه رغبة ملحة فى تناول وجبة خفيفة ، ولكن النقود التى كانت بحوزته كانت لا تكفى إلا لشراء اللبن والبيض اللذين طلبتهما أمه . وكان يعلم أنه سيكون من السهل أن يسرق شيئاً ما : فالحارس المتساهل كان فى الخدمة ، وكان مستغرقاً فى قراءة إحدى المجلات .

وقد قرر " بروس " ألا يستغل الموقف ، وعلى الرغم من أنه كان يعلم أن والديه سيستنكران فعل السرقة بشدة ، كان يعلم أيضاً أنه فى الغالب سينجو بفعلته ، وعلى الرغم من أن فكرة استنكارهم كان من الممكن أن تحمله على العدول عن فعلته ، إلا أنها لم تكن ما دفعه لذلك . ففى سن الثانية عشرة ، قام " بروس " بترسيخ القاعدة بأن السرقة أمر سيئ ، وأنه يحب نفسه بما يكفى ليقوم بفعل الصواب ، حتى على الرغم من أن الظروف مغرية لارتكاب الخطأ . وبسبب رزانة عقله وشعوره بالرضا عن نفسه ، قاوم " بروس " الإغراء بالسرقة .

ومـن الممكـن أن تـذهب موافقتنـا علـى سلوكيات معينـة إلى مـدى بعيد ، ولكننا يجب أن نساند اكتساب أطفالنا لاحترام الذات ، ومـن ثم يمكنهم الإعجاب بأنفسهم تبعاً لشروطهم الخاصة ، وكذلك التمسك بما يعلمون أنه صواب عندما تواجههم الضغوط الخارجية .

تعليم الأطفال حب أنفسهم

عند سؤال الكثير مـن الآبـاء عمـا يرغبونـه لأطفـالهم فـإن الإجابـة تكون : ((إننى فقط أريد لهم السعادة)) . وعلى الرغم من أن إعجاب الفرد بنفسه لا يؤدى تلقائياً إلى السعادة ، إلا أنه يبـدو مقومـاً أساسـياً لها . فالأطفال الذين يحبون أنفسهم يميلون لأن يكونوا أكثـر ثقـة فـي أنفســهم دون أن يصـيبهم الغـرور ، فيقيمـون علاقـات أكثـر دفئـا واستقرارا ، وعندما يكونوا أشخاصاً بالغين ، فإنـه يصبح لـديهم فـى الغالب أطفال يحبون أنفسهم .

كانت " لوريل " ـ ذات الأعوام الخمسة ـ تقوم بعمل عـرض أزيـاء خيالى لجدتها فى إطار لعبها ولهوها . وفى كل مرة كانت تخـرج مـن حجرة ملابسها الخيالية ـ وهى حجـرة اللعـب الخاصـة بهـا ـ كانـت جدتها تصفق لها وتسألها عن الثوب الجديد .

وسألتها قائلة : ((وأين ستذهبين فى هذا الثوب ؟)) .

فردت بكل السمو والوقـار الـذى تمتلكـه وهـى تتمايـل فـى حـذاء والدتها العالى : ((سوف أذهب إلى الحفل الراقص)) .

وسألتها جدتها مرة أخرى : ((وهل سيقع الأمير فى حبك ؟)) .

فنظرت " لوريل " إلى جدتها وهى تقطب جبينها بالطريقة التى يقوم بها أى طفل في الخامسة وردت عليها قائلة : ((ربما)) ، وكأن هذه المسألة هى آخر ما يهمها ، ثم لفت ذراعيها حول نفسها وألقت بنفسها وهى تضحك بشدة في حجر جدتها .

ويبدو أن استحسان فكرة حب الأمير لم يكن هو ما يهمها . فـ " لوريل " سعيدة بنفسها بوضوح ، ويبدو أن ضحكها كان معدياً وانتقل إلى جدتها التى شاركتها الضحك لمعرفتها أن هذه الحفيدة ستكون على خير ما يرام .

وبالنسبة لنا كآباء ، فإن الاتفاقيات التى نعقدها مع أطفالنا تعكس ما هو مهم بالنسبة لنا ، فهي تشكل توقعاتنا من أطفالنا ، وتساعدهم فى تعلم الصواب من الخطأ والحسن من السيئ . ونستطيع أن نُيسِّر لهم الفوز باستحساننا عندما يكون لدينا توقعات معقولة منهم ، وعندما نكون صارمين . ولكن نتمتع بالمرونة ، وعندما ننشئ معهم محيطاً عائلياً تكون فيه مشاركاتهم محترمة ومدمجة في حياة العائلة ، وفى مثل هذه البيئة الداعمه والمساندة ، يكون لديهم الحرية فى إنماء أفضل صفاتهم ، ويُمنحون هدية مهمة جداً : وهى معرفتهم أنه يتم تقديرهم وحبهم طبقاً لمواهبهم الخاصة ، فهذا الإدراك يزودهم بأفضل أساس للنمو إلى أشخاص بالغين يتمتعون باحترامهم لقيمتهم الشخصية .



يتعلم الأطفال فائدة وجود هدف في الحياة إذا نشأوا في جو من الاهتمام الخاص

هل يحدث دائماً وتكتب ملاحظة لنفسك إلى جوار المنبه أو مرآة الحمام ، أو الباب الأمامي ؟ وهل تجد ـ مثلنا جميعاً ـ أنك مللت كثيراً منها لدرجة أن الملاحظة تكون موجودة ولم تعد تراها ؟ فهذا أحد الأسباب في عدم تأثير التحذير الموجود علي أبواب الثلاجات والذي يقول : ((قد يكون فتح هذا الباب خطراً على صحتك)) ، فنحن نتوقف عن إبداء الاهتمام بالأمر .

وبالمثل ، فإننا نتوقف أحياناً عن الاهتمام بأطفالنا . فنحن ننهمك في تلبية أعداد لا تحصى من المطالب في حياتنا لدرجة أننا ننسى التركيز على أطفالنا ، فنحن نصطحبهم إلى المدرسة ، ونعد لهم الطعام ونشرف على أنشطتهم ، ولكننا نعجز عن أن نتوقف ونتحدث معهم بشكل فعلى .

والمقصود من كلمة الاهتمام هو " أن تعرف مرة ثانية " ، وأن ترى مرة أخرى ، فالأطفال ينمون ويتغيرون سريعاً جداً ، ويبدو أنه فى أيام قليلة فقط من الممكن أن يتحول الطفل الرضيع إلى طفل يحبو ، والطفل الصغير يتحول إلى مراهق ، فأطفالنا يترعرعون على مقربة منا ، ولكن دون إدراك منا بذلك ، وأحياناً ننشغل كثيراً لدرجة أننا نضيع خطوات مهمة فى عملية التربية . لذلك يجب أن نبذل جهداً مستمراً لمعرفتهم مرة أخرى ، ولننظر إليهم كما لو كنا نراهم للمرة الأولى .

فالاهتمام بأطفالنا ليس أمراً صعباً ، فهو ببساطة أمر يتطلب بعض الوقت لأن نبدى اهتماماً ، فانتباهنا فى حد ذاته يحوطهم بالرعاية ويبعث لديهم شعوراً بالراحة ويزودهم بالطاقة ويشجعهم .

بينما كانت " إليسا " ذات الأعوام الأربعة تسير فى المنتزه فى أحد أيام الخريف ، أخذت تشد ثياب والدتها وتقول : ((هل من الممكن أن نذهب هناك ؟ فإننى أريد الحصول على بعض من أوراق الشجر تلك)) .

فردت الأم قائلة : ((ولكن يا عزيزتى ، العشب مبتل وقد قمت بالفعل بالتقاط الكثير من أوراق الشجر)) .

فقالت " إليسا " بإلحاح : ((ولكن ليس لدىّ هذا النوع من الورق ، وأنا أحتاجه لأضمه إلى مجموعتى)) .

ونظرت الأم إلى ابنتها بدهشة ، فقد لاحظت أن " إليسا " كانت تقوم بالتقاط أوراق الشجر ولكنها لم تول الأمر اهتماماً ، فلم يكن لديها

أية فكرة أن " إليسا " كانت تقوم بعمل مجموعة ، بل إنها فى الحقيقة لم تعلم أن " إليسا " كانت تعرف معنى كلمة مجموعة . وعندما أدركت الأم أن البدء فى مشروع من تلقاء نفسها والاستمرار فيه هو إشارة إلى استقلال ابنتها الآخذ فى النمو . فتوقفت وأبدت إعجابها بباقة الأوراق التى فى يد " إليسا " وأخذت تراقبها وهى تجرى عبر العشب نحو شجرة بلوط عتيقة ، وفى طريقهما إلى المنزل ، تحدثتا عن أسماء أنواع الشجر المختلفة ، وكيف أن كل ورقة لها لونها وشكلها الخاص .

إذا حاولنا استغلال بعض الوقت في رؤية أطفالنا بصدق والإنصات إلى ما يقولون ومشاهدة ما يفعلون والتعرف على ما يشعرون فإنه سيكون من الأسهل كثيراً علينا أن نقدر كفاحهم ونجاحهم عندما يتعلمون طريقة العمل من أجل تحقيق أي هدف ، وهذه المعرفة تساعدنا في تحديد الوقت الذي نتركهم فيه للعمل بأنفسهم ، والوقت الذي نقدم لهم فيه يد العون .

خطوة بخطوة

منذ اللحظة الأولى التي نفضل فيها ألا نعطى الطفل الرضيع لعبة في يده ، وبدلاً من ذلك ندعها في ركن بعيد عنه ونتركه يجاهد للوصول إليها ، فإننا بذلك نعلمه أنه شيء جيد أن يكون له هدف يسعى لتحقيقه ، ونحن نقر بمجهوده عندما نمتدح محاولاته للوصول إلى اللعبة ، ونشاركه البهجة عندما يصل إليها في النهاية .

وعندما يكون الأطفال أكبر قليلاً ، فإن وضع الأهداف وإنجازها يساعدهم في اكتساب ثقة في أنفسهم وشعور " بالرغبة في فعل أشياء جديدة مع توقع نجاحها " ، ونستطيع نحن الآباء أن نساعد أطفالنا في أن يحددوا أهدافهم ، وأن يتأكدوا من أنه من الممكن تحقيقها . ومن الممكن أن نزودهم بضبط واقعي يساعدهم في الموازنة بين التحليق بخيالهم والنصائح العملية الواقعية ، وعندما يقومون بالعمل من أجل تحقيق أهداف محددة ، نستطيع أن نقف بجانبهم لتقديم التشجيع والمساندة .

وبالنسبة لأي شخص ـ صغيراً كان أو كبيراً ـ فإن أفضل طريقة للبدء في العمل لتحقيق هدف معين هو أن نحدد بالضبط أولاً ما نرغب في تحقيقه ، والخطوة التالية هي أن نحدد ما يجب فعله من خلال تقسيم المشروع إلى خطوات صغيرة ، وعندما نساعد أطفالنا في فعل هذا فإننا نقدم لهم خدمة جليلة . وبينما هم في طريقهم في العمل من خلال الخطوات ، فإنهم يتعلمون كيف أن أداء الخطوة " أ " يؤدى إلى حدوث الخطوة " ب " ، مما يؤدى في النهاية إلى تحقيق الخطوة " جـ " . وفي النهاية يدركون أنه بمجرد القيام بالخطوات جميعها يتم تحقيق الهدف .

وقد يبدو هذا ضرورياً نوعاً ما ، ولكننا قد ندهش لقلة عدد من يقومون منا بتنظيم أنفسهم عن طريق تحديد الخطوات اللازمة لتحقيق أهدافهم ونحن غالباً نبدأ العمل في المشروعات بلا روية ، ودون أن نستغرق الوقت لتخطيط جهودنا . وبهذا المسلك فإنه من السهل أن

نصبح مشتتين ومرتبكين وغير واضحين فى وجهتنا ، وعندئذ نفقد التركيز والقوة الدافعة ، وهذا لا يقدم نموذجاً صالحاً لأطفالنا فإننا نقدم لأطفالنا قدوة أفضل عندما نبدأ فى رسم طريقة ونواصل العمل فى المشروع ، ونتشارك فى تقدمنا طوال الطريق ، ونحتفل بنجاحنا عندما ننتهى من إنجاز المهمة ، وسواء كنا نقوم بطلاء المنزل ، أو نزرع نباتات فى الحديقة أو نحيك لحافاً ، فإن أطفالنا يتعلمون من مشاهدتهم لطريقة تخطيط وتنفيذ مشروعاتنا مثلما يتعلمون من تلك المشروعات التى نختار القيام بها .

وقد لا يساعدنا القول القديم بأن الرحلة مهمة كأهمية المكان الذى تنتهى إليه الرحلة فى أن ننظم أنفسنا لبلوغ أهدافنا فقط ، ولكنه يساعدنا أيضاً فى أن نقر بخطوات أطفالنا الأولى المتداعية وأن نحترمها وهم يكافحون من أجل تحقيق أهدافهم .

أرادت " جاكلين " ذات الخمسة أعوام أن تفاجئ والديها بالقيام بترتيب الفراش لهما . وبقليل من الحركة حول الفراش ، نجحت فى رفع معظم غطاء الفراش .

فشكرها والداها وهما يقولان لها : ((عملاً رائعاً ! لقد أديت خدمة جليلة)) . وبمجرد أن خرجت " جاكلين " وهى مسرورة للعب بالخارج ، تحرك أبوها تجاه الفراش ومد يده ليقوم بتسوية أحد أطراف الغطاء .

فحذرتـه الأم وهـى تضـحك قائلـة : ((لا تلمـس ذلـك الفـراش ، فيجب أن يتم تقدير عمل " جاكلين " وتقبلـه علـى مـا هـو عليـه فـلا تفسده)) .
ووافقها الأب على رأيها وقال : ((إنك على صواب)) . فهو يدرك أن تقدير مجهود ابنته أكثر أهمية من ترتيب الفراش بشكل تام .

التدريب ... التدريب ... التدريب

بعض الأطفال لا يجدون مشكلة فى إدراك العلاقة بين المجهودات التى يبذلونها والنتيجة النهائية ، فمنذ سن مبكـرة وهـم يـدركون أنـه كلما ازداد تدريبهم ـ فى عزف البيانو ، أو أداء التمـارين الرياضـية ، أو ضرب كرة البيسبول ، أو فى أى نشاط يهتمون به ـ أصـبحوا أكثـر براعـة ، وقـد لا تكـون هـذه العلاقـة واضـحة تمامـاً بالنسـبة لأطفـال آخـرين : فيسـألون شخصـاً يعجبـون بإنجازاتـه بدهشـة حقيقيـة ويقولون : ((كيف استطعت إنجـاز هـذا بتلـك الروعـة ؟)) ، فهـم لا يدركون أنه من الممكـن أن يكـون لأفعـالهم تـأثير تراكمـى ، وبالنسـبة لهم ، تبدو النتائج الناجحة وكأنها تقريباً ضرب من الخيال .
وبالتوضيح لأطفالنا كيف تتراكم أفعالهم على بعضها ، فإننا بـذلك نستطيع مساعدتهم فى أن يدركوا أنهم ليسوا بحاجة للسـحر لتحقيـق أى هــدف أو لكــى يصــبحوا بــارعين ، كانــت " إليزابيــث " ، و " كلارا " تبلغان من العمر اثنى عشر عامـاً مـن العمـر ، وتخططـان للذهاب إلى معسكر صيفى فى ملعب الهوكى . وقد كانتا تعرفان أنهمـا

ستكونان بالخارج فى الملعب طوال اليوم ولمدة أسبوعين كاملين ، وقد بدأت " كلارا " العمل قبل شهر من بدء المعسكر ، فبدأت فى العمل على زيادة قدرتها على التحمل إلى أن أصبحت تستطيع الجرى زهاء ثلاثة أميال كل صباح ، واستنتجت " إليزابيث " أن بمقدورها أن تتكيف مع دقة وصرامة جدول المواعيد عندما تصل إلى المعسكر .

وكانت والدة " إليزابيث " قلقة من أن ابنتها قد تكون فى حالة من الغفلة ، وقد كانت تعلم أن " إليزابيث " ليست بحاجة لإخبارها عما يجب فعله ، ولذا بدلاً من أن تخبر ابنتها بما يجب فعله ، قررت أن تساعدها فى أن تنظر نظرة مستقبلية بأن طرحت عليها زوجاً من الأسئلة الإيحائية فقالت : ((كم عدد الساعات التى ستقضونها فى اللعب فى اليوم ؟ وهل قام المعسكر بأى اقتراحات حول كيفية الاستعداد ؟)) ، فهى لم تقل مطلقاً : ((يجب أن تبدئى فى التدريب)) ، أو تصرفت كما لو كانت تعرف أفضل من ابنتها ، بل ساعدت فى توجيه " إليزابيث " من خلال عملية التفكير فى نفسها مستقبلا . وتناقشتا معاً حول ما هو منتظر من " إليزابيث " وما تستطيع فعله لإعداد نفسها ، وبتدخل والدتها فى الوقت المناسب وبشىء من الحذق ، قررت " إليزابيث " البدء فى برنامج تدريبى لتكون فى حالة مناسبة .

ادخار المال من أجل هدف معين

غالباً ما يكون تلقى المصروف اليومى هو الفرصة الأولى ليتعلم الطفل " قيمة المال " وكم تتكلف الأشياء المختلفة ، وكيف يكتسب عادات الإدخار الجيدة ، وأن يضع بعض المال جانباً من أجل تحقيق هدف معين ، وعندما يتحملون مسئولية أموالهم الخاصة ، فإن الأطفال سرعان ما يتعلمون أنهم إذا امتنعوا عن إنفاق أموالهم فى شراء الحلوى هذا الأسبوع ، فإنه قد يكون بمقدورهم شراء شىء خاص بالفعل بالنسبة لهم فيما بعد ، كشراء أحذية للتزلج ، أو لعبة من ألعاب الكمبيوتر ، أو دمية أو دراجة ، كما أنها أيضاً طريقة من الممكن للأطفال استخدامها لتأكيد استقلالهم وممارسة قوة اتخاذ القرار بشكل أكبر ، فعندما يميل قلبهم إلى لعبة معينة أو لعبة من ألعاب الفيديو ، ولكن لا يرغب الأب والأم فى شرائها لهم فليس بالضرورة أن يكون هذا هو القرار النهائى ، فالحصول على مصروف يومى يعطى الطفل مقدرة على التعبير عن رأيه بشكل أكبر ، ومن الممكن أن يساعد فى التقليل من النزاع حول السيطرة فى كيفية انفاق المال .

وهناك أفكار عديدة حول الشىء الذى يأخذ الطفل مصروفه الشخصى من أجله . ففى بعض الأسر ، يحصل الأطفال على مصروفهم نظير إتمام مهمة منزلية معينة متفق عليها ، وفى عائلات أخرى ، لا يرتبط المصروف بمهمة معينة ، ولكن يستطيع الأطفال كسب المزيد من المال من خلال تنفيذ مهام إضافية . ووجهة نظرى الخاصة هو أنه لا ينبغى اعتبار المصروف مكافأة للطفل نظير مساعدته

فى المهام اليومية اللازمة لتحقيق التوازن والهدوء فى أى منزل ، كإعداد المائدة ، أو تنظيفها ، أو التخلص من القمامة ، أو إطعام الكلب ، فنحن نريد أن يدرك أطفالنا أنهم كأفراد فى الأسرة يجب أن يكون لهم دور فى المساعدة فى أمور المنزل . كما ينبغى أيضاً اعتبار المصروف على أنه مشاركة فى دخل الأسرة ، وهو طريقة للاعتراف بأن الطفل عضو مهم ومشارك فى الأسرة .

كان " سام " ـ ذو الاثنى عشر عاماً ـ قد ادخر مصروفه لعدة شهور بهدف شراء لوحة تزلج بحلول فصل الربيع . ولم ير والداه أن لوحة التزلج ضرورة أساسية ، ولذا أخبرا " سام " أن بإمكانه شراء واحدة من مصروفه الخاص ، وقد وافقهم " سام " على مضض على أنها " رغبة " وليست " ضرورة ". ولكن عندما انتهى شهر " أبريل " وكان " سام " لايزال بحاجة لعشرين دولاراً ، أصبح محبطاً .

فسأله والده قائلاً : ((لقد أديت عملاً رائعاً بتوفير نقودك طوال فصل الشتاء ، فما الذى تستطيع فعله الآن لتحصل على باقى المبلغ المطلوب ؟)) .

فأجاب " سام " بإحباط قائلاً : ((حسناً ، مازال الوقت مبكراً بالنسبة للعمل بالفناء)) .

فعقَّب والده قائلاً : ((نعم ولكن الوقت مناسب تماماً لغسيل السيارات ، يمكنك إزالة أوساخ وأتربة الشتاء عنها)) .

فابتهج سام وقال : ((حسناً ! لنستعد لفصل الربيع)) .

ولذا وضع بعض النشرات فى أرجاء المنطقة التى يعيش فيها وحصل على ما يقرب من نصف دستة من السيارات لغسلها ، بل إنه استأجر أخاه الأصغر ليساعده فى عمله .

وقد ساعده والده فى تحقيق هدفه بشراء لوحة التزلج بالإقرار بأنه نجح فى الخطوات السابقة بالفعل ، وبمساعدته فى تحديد الخطوة التالية تجاه تحقيق هدفه . ومن خلال هذه التجربة ، تعلّم " سام " كيفية إدخار المال والحصول عليه ، بل قد يكون الأهم من هذا أنه تعلم أيضاً ألا يستسلم فى أثناء سعيه لتحقيق هدفه ، وأن يثابر حتى يجد طريقة لتحقيقه .

مساعدة الأطفال نحو تحقيق أهدافهم

نريد أن يكون لأطفالنا نظرة متفائلة وواثقة تجاه أحلامهم وأهدافهم الشخصية ، ونحن نعلم أنها لحظات مثبطة ، ولكن بالاعتراف بكل خطوة من الخطوات طوال الطريق ، وبتشجيعهم على الصمود فى مواجهة الإحباط ، فإننا نستطيع أن نساعدهم فى الاستمرار على موقفهم الإيجابى وتحقيق الأهداف التى حددوها لأنفسهم .

فهناك فرص للاهتمام بأطفالنا وتشجيعهم على التفاؤل حيثما حاولنا ذلك ، ففى ظهيرة أحد الأيام ، قمت بالرد على جرس الباب ، وإذا بى أجد أمام الباب أربعة وجوه مشرقة تبتسم لى بابتهاج . فقد كانت ابنة الجيران ذات الأعوام الثمانية وثلاثة من صديقاتها ، وكانت كل واحدة منهن تمسك سلسلة ملونة من الخيط

بها كرة من الصلصال فـى أحـد طرفيهـا ، وبـالطرف الآخـر خـرزات زاهية اللون . وقلن : ((لقد صنعناها بأنفسنا ! وكـل شـخص يحتـاج لواحدة ، وثمنها خمسون سنتاً فقط)) . وكان حماسهن لا يقاوم ؛ ولذا قمت بشراء اثنتين .

" وهما " الآن معلقتان فى نافذة حجرة طعام الإفطار . فضوء شمس الصباح يتخلل الخرزات الزجاجية ويجعل ألوانها الزاهية تتلألأ . فما هى ؟ وما فائدتها ؟ لا أدرى ، فقد ابتعتها لأننى كنت أريـد تشـجيع روح التجارة لدى هؤلاء الأطفال ، وأن أجعلهن يدركن أنه مـن الجيـد أن يكون لديهن هدف يسعين لتحقيقه . وأنا أحتفظ بهمـا فـى حجـرة إفطارى لأن النظر إليهما يجعلنى أبتسم ويشجعنى أيضاً .



يتعلم الأطفال الكرم إذا نشأوا فى جو من المشاركة

إن الترابط الأسرى ، معناه أن نتشارك مع الآخرين فى الزمان والمكان والعمل ، فأطفالنا يتعلمون التشارك مع الآخرين عندما يكتسبون الخبرة فى التعاون وتسوية الأمور داخل العائلة سواء حول استخدام الحمام الوحيد الموجود بالمنزل ، أو اللعب ، أو السيارة ، أو الموارد المالية المحدودة ، فعندما نتشارك بكرم مع الآخرين ومع أطفالنا ، فإننا نعلمهم كيفية التعامل بكرم ، ولا يمكن اكتساب الكرم الحقيقى بالتعليم ، ولكن بمقدورنا أن نزود أطفالنا بقدوة للعطاء غير الأنانى الذى نأمل فى أن يتبعوه .

فإننى غالباً ما أسمع آباءً يخبرون أطفالهم الصغار بأنه " يجب " عليهم المشاركة ، فقد نعتقد أن هذا يعلمهم التشارك ، إلا أنه فى الحقيقة يعلمهم فعل ما نطلبه منهم ، فهم لا يتعلمون أى شىء عن روح الكرم التى تدفعنا للتشارك مع الآخرين .

من أين يبدأ التشارك ؟

لنواجه الأمر . من بين أسباب رغبتنا فى تعلم أطفالنا التشارك هو أننا لا نريد أن يراهم الآخرون أشخاصاً أنانيين ، إلا أنه من المهم جداً أن نضع فى الحسبان القصور الفكرى الموجود تبعاً لأعمارهم الصغيرة . فعملية اكتسابهم للإيثار تعتمد بقدر كبير على النمو البطىء والتدريجى لقدراتهم الإدراكية التى تمكنهم من وضع مشاعر الآخرين واحتياجاتهم فى اعتبارهم ، فالأطفال الصغار جداً ليسوا على استعداد للتشارك لأنهم ببساطة لا يستطيعون تخيل أنفسهم مكان أى شخص آخر . فالمقدرة على رؤية الحياة من خلال منظور شخص آخر هى عملية طويلة المدى تستمر فى النمو إلى أن يصل أطفالنا لسن البلوغ .

فمنذ ميلاده والطفل الرضيع " يمتلك " كل شىء فى الكون بمن فى ذلك الأم والأب ، بل إن الرضيع المولود حديثاً لا يستطيع أن يدرك أنه منفصل أو مختلف عن والديه ، ويبلغ الطفل معلماً رئيسياً فى النمو عندما يستطيع إدراك أمه كشخص منفصل عنه .

ولأنه ليس بمقدورهم فعلاً فهم أية وجهة نظر سوى وجهة نظرهم الشخصية ، فإنه من الطبيعى أن يتسم الأطفال الصغار بالأنانية ، فهم يريدون كل شىء فى التو والحال . لذا ماذا لو أظهر طفلك أو طفلتك الأنانية ؟ فهذا ما يفعله الملايين من الأطفال دون الثالثة فى جميع أنحاء العالم . وجزء من وظيفتنا كآباء أن نعلمهم الإيثار خطوة بخطوة .

ومن الأفضل أن نبدأ التشارك الذى لا يتضمن تضحية شخصية . ومن الممكن أن تساعد فى تعلم هذه العملية باستمرار من سن مبكرة جداً ، حتى مع طفل لا يزال يتعلم نطق حروفه الأولى ، وذلك بالتأكيد على كلمات رئيسية معينة وتقديم مفهوم التشارك على أنه تقسيم شىء كامل إلى أجزاء . مثل قولك : ((سوف نتشارك فى الجزر : أنت تحصل على بعضه ، وأنا أحصل على البعض الآخر)) . أو ((تأخذ والدتك كعكة ووالدك واحدة وأنت أيضاً واحدة)) . وحينما يصبح الأطفال أكبر سناً ، فإنهم يتعلمون طرقاً للمشاركة أكثر تطوراً : كتقديم الطعام والشراب لضيوفهم قبل الحصول على بعضه لأنفسهم ، وكذلك الحصول على أدوارهم فى اللعب .

فالأطفال الصغار ينطلقون فى حياتهم الاجتماعية باللعب جنباً إلى جنب ، وينهمكون فيما يسميه علماء النفس " باللعب المتوازى " ، وهو أن يستمتع كل منهم بوجود الآخر ويعاملون بعضهم بلطف وكياسة ، ولكنهم لا يتفاعلون مع بعضهم كثيراً . وفى سن الثانية والنصف تقريباً يستطيعون اللعب مع بعضهم بالفعل ، وهذا يمثل خطوة تقدمية مهمة فى نمو الطفل الاجتماعى . وهذه هى اللحظة التى يكون فيها على استعداد للبدء فى تجربة أساسيات التشارك .

يلعب " توماس " ذو العامين والنصف بمجموعة من الشاحنات الخشبية ، وفى أثناء هذا يقترب منه " ديفيد " الذى يماثله فى العمر ويلتقط واحدة منها ، فيقوم " توماس " بانتزاعها منه على الفور . وغالباً ما يتدخل أحد البالغين عند هذه النقطة ويلح على الطفل

بالتشارك ، ولكنه من الأفضل عادة أن يُترك الأطفال لحل المشكلة بأنفسهم ، فإذا رفض " توماس " أن يتشارك فى اللعب مع " ديفيد " فإنه لن يجد رفيقاً للعب معه لمدة طويلة . وإذا ما تُرك وحيداً لمدة كافية فإنه فى الغالب قد يبدأ فى إدراك مزايا المشاركة والتى من بينها وجود رفيق فى اللعب . وفى هذا الموقف ، قد نقترح على " توماس " أن " ديفيد " يرغب فى الانضمام للعب معه ، ولكن إذا اعترض على هذا الاقتراح ، فإننا لا ينبغى أن نحل المشكلة بالقوة . ويمكننا أن نخبر " ديفيد " أن " توماس " قد يرغب فى اللعب معه فيما بعد ، ونساعده فى إيجاد لعبة أخرى للعب بها . وبينما نرغب فى أن يتشارك أطفالنا مع الآخرين ، فإننا أيضاً يجب أن نحترم حقهم فى ابتداع أنشطة من اختياراتهم الخاصة ، والاستمرار عليها ، وأن نشاركهم القرار عندما يتعلق الأمر بهم .

وغالباً ما يلعب الفضول الطبيعى للطفل دوراً فى هذه العملية ، فبعد رفض " توماس " للعب معه ، يبدأ " ديفيد " فى اللعب بلُعبة سفينة نوح ، وهى عبارة عن مركب خشبية عليها تماثيل لحيوانات بألوان جذابة ، فينظر " توماس " إلى " ديفيد " ، فالحيوانات ألوانها جذابة ، ويبدو له أن " ديفيد " يستمتع بها . ويستمر " توماس " فى مشاهدة " ديفيد " باهتمام متزايد ، وأخيراً يدنو من " ديفيد " وهو يمسك ببعض شاحناته الخشبية ، ويعطى " ديفيد " واحدة منها ليضعها على السفينة . ويرد " ديفيد " بإعطاء " توماس " حمارين

وحشيين ليضعهما فى الشاحنات . فالأطفال يتعلمون أن اللعب معاً من الممكن أن يكون أكثر متعة عما لو لعب كل واحد منهم بمفرده .

وحينما يصبح الأطفال أكبر سناً ، فإننا نأمل منهم أن يُظهروا رغبة تلقائية للتشارك مع الآخرين . إلا أننا لا نستطيع دائماً الاعتماد على حسن نيتهم فقط لتحقيق النصر . فيجب أن يشعر الطفل أن فى المشاركة فوزاً وليس خسارة . ومن الممكن غالباً أن نساعدهم فى إعداد مواقف ليكون التشارك اختياراً فائزاً .

قام " أندى " ذو الأربعة أعوام بزيارة أفضل أصدقائه " جيف " ليلعب معه فى فترة ما بعد الظهيرة لأحد الأيام . وفى حجرة ممتلئة باللعب ، وضع " جيف " قطعة نظيفة من الورق على حامل للرسم . واقترب " أندى " منه وهو يقول : ((إننى أريد أن أرسم أنا أيضاً)) . وفى البداية رد " جيف " بانتزاع فرشاة التلوين ، وحين رأت والدة " جيف " أن هناك مشكلة ستنشب بين الطفلين ، قامت بإحضار عدد إضافى من فُرش التلوين ، وقطعة ورق ضخمة جداً . وقالت : ((هيا أيها الصبيان ، ما مدى رغبتكما فى الرسم معاً ؟)) ، وعندئذ ابتهج الصبيان حيث إن التشارك يعنى حصول كل منهما على المزيد من الورق الأكبر حجماً والمزيد من ألوان . فقد يسّرت والدة " جيف " عليهما المشاركة .

وقبل التحاقهم بروضة الأطفال بفترة طويلة يدرك الكثير من الأطفال المفاهيم الأساسية للتشارك والملكية إدراكاً كاملاً ، فبمقدور الأطفال فى هذه السن إدراك الفرق بين امتلاك الأشياء واستخدامها

واستعارتها . فهم يعرفون ما لهم وما للآخرين ويدركون أن هناك بعض الأشياء تحق للجميع . وحين تعلو صرخات الأطفال الصغار فى أثناء اللعب بقولهم : ((إنه ملكى)) ، ((كلا إنه لى)) ، فإن من بين الأشياء الرئيسية التى ينشغل الأطفال بتعلمها فى أثناء سنوات ما قبل المدرسة هى وقت وكيفية مشاركة الآخرين .

وبالطبع ، يجب أن ندرك أن بعض الممتلكات ـ كأن تكون دمية أو غطاء خاصاً للفراش ـ تحمل معنى شخصياً عميقاً بالنسبة للطفل ؛ حيث إنها تمثل الدفء والراحة والحب والأمان . وعندما يكون الأطفال مع الشىء الخاص الذى يمتلكونه ، فإنهم يشعرون شعوراً عميقاً بالانتماء ، وهو شعور مشابه لشعورهم عندما يجلسون فى حضن الأم ، ويجب أن يحترم أفراد العائلة هذه الأشياء ، فلا ينبغى أن نطلب من الأطفال التشارك بأعز ما لديهم ، كما لا ينبغى حرمانهم منها كإجراء تأديبى لطفل أو استخدامها لتوبيخه . وإذا ما حدث تهديد بانتزاع الشىء الثمين بواسطة أحد الإخوة أو الأصدقاء ، فإنه ينبغى ألا يجبر الطفل مطلقاً على التخلى عنه . ومن الممكن أن نوضح للشخص الذى يرغب فى هذا الشىء أن هناك بعض الأشياء ليست للتشارك وأنه (أو أنها) يجب أن يبحث عن شىء آخر للعب به .

وتذكر أن أغطية الفراش القديمة لا يبهت لونها فقط ، ولكنه يتلاشى بتكرار غسلها . (ولكن تبقى بعض اللعب حتى يذهب الطفل إلى الجامعة ، وما بعد الجامعة !) .

((الرجوع بالطفل إلى الماضى !))

من الممكن أن يكون أصعب الأشياء على أى طفل هو أن يجد نفسه مضطراً لتقاسم اهتمام والديه مع أخيه المولود حديثاً . ومن الطبيعى أن يشعر الطفل الأول بسلب شيء منه . وفى الحقيقة أن الأمر كذلك نوعاً ما ، فالوالدان الآن منهمكان فى تلبية احتياجات الطفلين الصغيرين ، وهى قفزة مفاجئة فى الاحتياجات على حساب وقتهم ومجهودهم . ومولد طفل ثالث ، أو أى أطفال بعد ذلك ليس بصعوبة قدوم الطفل الثانى ؛ لأنه حينئذ يكون الأطفال أكثر تعوداً على المشاركة .

فى البداية ، كان " داريل " ـ ذو الأربعة أعوام ـ شغوفاً لعلمه أنه سيولد له أخ رضيع ، وكان يتطلع إلى أن يكون " الأخ الأكبر " فى المنزل ، إلا أنه بمجرد إحضار الرضيع إلى المنزل من المستشفى لم تكن الأمور أكثر متعة كما كان يتخيل .

فشكا لوالدته قائلاً : ((لقد أصبحت لا تلعبين معى مثلما سبق)) ،

فردت والدته قائلة : ((أنت على حق يا " داريل " ، فقد كنت منهكة جسدياً)) . وأضافت وهى تتمنى أن تستطيع الحصول على قسط من الراحة : ((لقد اختلف كل شيء بقدوم المولود الجديد ، ربما نستطيع لعب لعبة السلم والثعبان فى فترة ما بعد الظهيرة هذا اليوم فى أثناء نوم الطفل الصغير)) .

فقد قام والدا " داريل " بإعداده للحظة الميلاد ، وكانا حريصين على أن يعربا عن تقديرهما له لكونه أخاً كبيراً لطيفاً ، وحاول كل منهما قضاء وقت قليل على انفراد معه كل يوم ، وكان جميع أعضاء

العائلة والأصدقاء الذين كانوا يزورونه مـدركين لموقفـه ويبـدون اهتمامـاً زائداً به : بل إن الكثير منهم أحضروا له هدايا ، وقد سـاعد كـل هـذا فى التخفيف من مشاعر " داريل " ، ولكنه لم يغير الحقيقة بأنه فقـد امتلاكه لميزة أنه الطفل الوحيد ، وأن عليه الآن أن يتشارك مع والديه من أجل الرضيع الذى يستهلك الوقت بشكل كـبير جـداً ، فالبـالغون يعلمون أن هذا جزء طبيعى من الحياة ، ولكنه بالنسبة لــ " داريـل " ظلـم بـيِّن . ولا نسـتطيع إعـادة المولـود الجديـد ـ كمـا يتمنـى بعـض الإخوة الكبار حديثاً ـ ولكننا نستطيع منح الطفل فرصة عادلـة لـلإدلاء برأيه ، ونأخذ مشاعره مأخذ الجد ونبذل قصارى جهـدنا لمنحـه وقتـاً خاصاً به .

مشاركتنا أطفالنا

يقتضى المعنى الحقيقى للكرم رغبة صادقة فـى العطـاء المطلـق دون التفكير فى مكسب شخصى أو مقابل ، فالمقصود منـه أننـا نعطـى لأن البعض بحاجة لهذا العطـاء وأننـا نهـتم لأمـرهم ، وقـد يسـتلزم الأمـر بعض التضحية أو الإزعاج ، ولكننا لا ننظر إليـه علـى أنـه خسـارة ، حيث إن هذا النوع من التشارك مُجز فى طبيعته .

وهذا بالطبع يصور جانباً رئيسياً فيما نفعله كآبـاء ، فـنحن نجـزل العطاء لأطفالنا لأنهم بحاجة إلينا ، بل إننا نجزل لهم العطاء أكثر من المعتـاد فـى بعـض أصـعب فـترات حيـاتهم ، وننحـى احتياجاتنـا الشخصـية جانبـاً لنلبـى لهـم احتياجـاتهم . وإذا كنـا نأمـل فـى أن

يكافئونا بطريقة معينة أو فورية فإننا فى الغالب سنصاب بخيبة أمل ، فما يحملنا على الاستمرار فى التضحية التى نقوم بها من أجلهم ليس هو التفكير فى مقابل أو مكافأة ، ولكن السبب هو مشاعر الحب والاهتمام الطاغية القوية التى نشعر بها تجاههم منذ لحظة ميلادهم .

وأهم شىء نستطيع أن نمنحه لأطفالنا هو تواجدنا بجانبهم ورعايتنا لهم ، ويجب ألا ننسى أبداً أن مجرد التواجد مع أطفالنا فى أية مرحلة عمرية هو رعاية لهم . إلا أن التشارك معهم بوقتنا يكون أحياناً أصعب شىء نفعله . ويقع الكثير من الآباء فى دوامة توازن أداء الأعمال اليومية ، ففى دوامة الموازنة بين العمل والمنزل والحياة الزوجية والأطفال ، يشعر الكثيرون أنه ليس هناك وقت للتواجد بالمنزل . وتكون المتطلبات أكثر حدة على الوالدين المنفصلين بشكل خاص .

قرر أحد الآباء المطلقين أن يقضى بعض الوقت المثمر مع ابنه ذى الأحد عشر عاماً ، فقال له : ((لنضع خطة خاصة لقضاء بعض الوقت معاً أنا وأنت فقط ، فهل توافق ؟)) ، وكان رد ابنه حذراً ، ونظر إلى أبيه فى ارتياب وسأله بجدية : ((وكيف سيكون ذلك ؟)) .

نحن لا نستطيع تعويض الوقت المفقود ، والأمر الأكثر أهمية هو أن نستغل الوقت الذى نقضيه معاً بطرق هادفة . وفى هذا السياق يجب أن نكون صادقين جداً مع أنفسنا بشأن القرارات التى نتخذها فى حياتنا ، فعندما نحدث أنفسنا نقول شيئاً مثل : ((سوف أعمل بجد

الآن وأستمر فى العمل لساعات طويلة ، وبعد أن أحقق مقياساً معيناً من النجاح ، فإننى سوف أقضى المزيد من الوقت مع عائلتى)) ؛ فإننا بذلك قد نخدع أنفسنا ، ولكننا لن نخدع أطفالنا . فهم سينمون شئنا أم أبينا ، وعندئذ وعندما نلتفت إليهم ونكون على استعداد لقضاء المزيد من الوقت معهم ، فإنهم قد لا يكون لديهم استعداد لتقبل الأمر أو قد تشغلهم الحياة . وقد نكون أكثر حكمة بأن نجعل ضمن أولويتنا تخصيص وقت لأطفالنا دائماً . والحديث عن هذا أسهل من فعله ، فقد تجعل الضغوط المالية وضغوط العمل من الصعب جداً علينا أن نعرف متى وأين نتوقف من أجل إعطاء الاهتمام الكافى لعائلاتنا . ولكن من المهم أن نحاول دائماً الوضع فى الاعتبار مدى سرعة نمو أطفالنا ، وأن نحاول أن نتواجد بجانبهم كثيراً بقدر المستطاع من أجل مصلحتهم .

وقد نعتقد أحياناً أننا نقضى وقتاً مع أطفالنا . إلا أننا فى الحقيقة نفقد التواصل معهم ، كانت والدة " فرانك " متطوعة نشطة لجماعة من الشباب فى إحدى المؤسسات الدينية . وحيث إنه كان عضواً فى هذه الجماعة ، فقد كان " فرانك " فخوراً بأن أمه هى المرافقة لهم فى نزهاتهم . إلا أنه عندما أصبح أكبر سناً وأكثر نشاطاً فى الرياضات الجماعية فى عطلة نهاية الأسبوع ، نشأ نوع من التضارب بين الاهتمامات . وحينئذ ، كانت أمه دائماً فى اجتماعات جماعة الشباب ، بينما هو بالخارج فى ملعب كرة القدم دون أن يتواجد معه أحد ليشاهده من المدرجات . ولأنها من هذا النوع من الأشخاص الذين

لديهم الرغبة دائماً في رؤية اكتمال أى مشروع حتى نهايته بنجاح ، وجدت والدة " فرانك " أنه من الصعب أن تتخلى عن التزامها مع الجماعة ، حتى على الرغم من أنه قد يكون فى ذلك الحين أكثر أهمية لها أن تقضى وقتها وتبذل مجهودها فى مكان آخر .

وشكا " فرانك " قائلاً : ((حتى والدة " بيلى " ترافقه دائماً مع أنه يجلس على مقعد البدلاء معظم الوقت)) .

فإن " فرانك " يحتاج وقت أمه واهتمامها بطريقة مختلفة الآن ، فهو يريد منها أن تتشارك معه فيما يقوم به الآن .

وحيث إن وقتنا ومجهودنا محدودان ، فإننا يجب أن نعيد تقييم أولوياتنا وأنشطتنا والتزاماتنا فى ضوء نمو أطفالنا ، والمقصود من التشارك بوقتنا هو أننا يجب أن نتسم بالمرونة ، وأن نكيف أنفسنا حسب تطور احتياجاتهم ، ويجب أن نجارى التغيرات التى تحدث فى حياتهم ، وألا نتواجد من أجلهم عندما يكونون صغاراً فقط ، وإنما عندما يصبحون أكبر سناً أيضاً .

استغلال الوقت الذى نقضيه معهم أفضل استغلال

إن طريقة قضاء الوقت مع أطفالنا مهمة كأهمية مقدار الوقت الذي نقضيه معهم . وإذا بخلنا بالوقت والجهد الذي نمنحه لأطفالنا ، فإن الرسالة التى نبعث بها إليهم من الممكن أن توحي إما بالاستياء أو ضيق الصدر بدلاً من الكرم .

كانت " جوليا " ذات الأعوام التسعة قد طلبت من أمها أن تساعدها في الاستعداد لقراءة قصيدة في اجتماع مدرستها . فوافقت الأم بسرعة وقالت : ((ولكن لنقم بذلك بسرعة ، فلدىّ اتصالات هاتفية يجب أن أقوم بها)) . وعلى الرغم من أن " جوليا " كانت سعيدة بمساعدة أمها لها ، إلا أنها أيضاً كانت تشعر بالقلق ، والأسوأ من ذلك أنه غمرها شعور طاغ بأن مشروعها شيء تافه ـ مجرد شيء يجب إنجازه فى أسرع وقت ممكن ـ وأن المكالمات الهاتفية لوالدتها أكثر أهمية منه .

فعندما نمنح أطفالنا الوقت الخاص بنا بكرم ، فإنهم يدركون أن الوقت الذى نختار أن نقضيه معهم هو على الأقل يماثل في أهميته أي شيء آخر فى حياتنا . وعلى الرغم من أنهم يجب أن يعلموا أننا لا نستطيع قضاء جميع الوقت فى تلبية احتياجاتهم ـ سواء كانوا أطفالاً صغاراً أم مراهقين ـ فإنه ينبغى أن يتمكنوا من الحصول على عدة دقائق قليلة على الأقل من الاهتمام التام كل يوم ، وقد يكون من الصعب علينا توفير تلك الدقائق القليلة فى بعض الأيام ، ولكن ليس هذا كثيراً جداً عليهم ليطالبوا به .

التشارك مع المحتاجين

يوجد مستوى آخر من التشارك وهو عندما يبذل الطفل جهداً فى مساعدة المحتاجين ، وكثيراً ما يتم دعوة الأطفال للمشاركة فى الجهود التي يتم تنظيمها فى المدرسة أو المنظمات الدينية ـ كتقديم

الطعام أو اللعب للمحتاجين فى المناسبات المختلفة ـ فعادة ما يشعرون بالسعادة عندما يساهمون فى هذا النوع من المشاركة ، حيث يدركون أن لديهم بالمنزل طعاماً ولعباً أكثر مما يحتاجون ، ولا يكون من الصعب عليهم أن يدركوا مدى الحزن الذى قد يشعر به من لا يملكون ما يكفيهم . وهم لا يضحون بأى شيء ، بل يستمتعون بالشعور بالمودة تجاه الآخرين نتيجة لمشاركتهم الآخرين فى العطاء ، وينبغى أن نحرص على استغلال مثل هذه الفرص ليكتسب أطفالنا متعة التشارك مع المحتاجين .

وبمجرد أن يصبح بعض الأطفال مدركين لاحتياجات الآخرين ، فإننا نجدهم يتحركون لتلبية تلك الاحتياجات بطريقة مباشرة جداً . وينبغي أن نشجع أطفالنا على التصرف وفق طبيعتهم ليحاولوا مساعدة الآخرين ، حتى وإن كان أداء ذلك الواجب سيؤدى إلى بعض الإزعاج أو التضحية من جانبنا . وقد يحتاجون إلى مساعدتنا فى الخروج بأفكار للأشياء التى يمكنهم القيام بها فى التغلب على المشاكل التى تواجههم ، وقد يختار الطفل التنازل عن بعض من وقت فراغه للقيام بعمل تطوعى ، أو يساهم بجزء من مصروفه من أجل هدف نبيل . ويستطيع الأطفال القيام بأشياء مدهشة من أفكارهم الخاصة : فقد بدأ أحد الصبية ـ والذي يبلغ أحد عشر عاماً ـ مشروعاً لتوزيع أغطية الفراش ، والذى تطور إلى برنامج أكبر يقوم بتوفير المعاطف والقهوة الساخنة وشطائر الطعام للمشردين ، وعلى الرغم من أن البالغين ساعدوه فى أثناء تطور مشروعه ، إلا أن الصبى ظل محوراً رئيسياً

للمنظمة ، فقد استمر فى العمل على رأس الفريق ، وكان يقوم بتوصيل الأغطية والمعاطف كما لو كان المتحدث الرسمى لجمع التبرعات .

ثمار المشاركة

عندما ينمو أطفالنا فى عائلة يسود التشارك فيها ، فإنهم يتعلمون بالتجربة أهمية العطاء ومتعته ، وعندما يصبحون فى سن المراهقة ، فإنهم يبدءون فى فهم نوعٍ العطاء الذى تتضمنه التربية ، وعند تلك النقطة يبدءون تدريجياً في بذل العطاء .

سهرت والدة " سادى " البالغة خمسة عشر عاماً لوقت متأخر ذات ليلة لتساعد ابنتها فى مذاكرة بعض المفردات ، فوجدت فى الصباح ملاحظة من " سادى " تقول : ((أشكرك على السهر معى لوقت متأخر ، فإننى أقدر مساعدتك حقاً)) .

وهذه هى اللحظات التى تعيد إلينا ثقتنا فى أنفسنا كآباء ، وعندما يبدأ أطفالنا فى الإطراء علينا لما نقدمه لهم ، فإنه من الممكن أن نطمئن إلى أنهم على الطريق الصحيح لإدراك كل ما يتضمنه الكرم ، فهذا أمر عظيم يتطلب تعلمه العمر كله .

ونحن نتمنى أن ينمو أطفالنا وهم يعلمون كيفية العطاء من تلقاء أنفسهم دون التفكير فى مكسب شخصى ، وأن يجزلوا العطاء تعبيراً منهم عن الاهتمام والانتماء ، ونريد منهم أن يشاركوا بأنفسهم وأن يسهموا فى المجتمع بوقتهم ومجهودهم واهتماماتهم وممتلكاتهم . ولا

يحقق أى فرد هذا المستوى من الكرم ، ولكن الذين يحققون ذلك يحيون حياة كريمة ويجعلون العالم من حولهم مكاناً أفضل للحياة .



يتعلم الأطفال الصدق إذا نشأوا فى جو من الصراحة

ربما يكون الصدق أصعب ما يمكن تعلمه بالنسبة للجميع ، وبينما يتفق الكثير من الآباء أن الصدق والأمانة صفات مهمة يجب غرسها في أطفالنا ، إلا أن الحقيقة هي أننا جميعاً ـ إلى حد ما ـ لسنا مخلصين تماماً في حياتنا اليومية ، وتحديد مدى أهمية الإخلاص ووقته ودرجته هو أمر معقد بشدة وأمر شخصي جداً . فمعظمنا يقص على أطفاله قصصاً يعتقد أنها غير ضارة ، مثل : قصص " سانتا كلوز " ، و " جنية الأسنان " ، ولكن بعض الآباء يعتقدون أن هذا النوع من القصص شكل من أشكال الكذب . وبعض الآباء يعتقدون أنه من الجائز الكذب عند تحديد أعمار أطفالهم لكي يتمكنوا من اصطحابهم على الطائرة مجاناً ، أو دخول السينما برسم دخول منخفض ، بينما لا يقوم آخرون بذلك . وبغض النظر عن معاييرنا الشخصية ، فإن جميعنا تقريباً ـ على الأقل عرضياً ـ يقومون بالقليل من " الكذب الأبيض " من أجل تبسيط الحياة ! أو توفير الوقت ، أو عدم جرح مشاعر الآخرين ، إلا أننا عندما نتعرض لمآزق مماثلة فإننا لن نتخذ

نفس القرارات . ومما لا شك فيه أن قول الحقيقة قد يكون في بعض الأحيان شيئاً شديد الصعوبة .

وإذا لم يكن من السهل على البالغين دائماً أن يعرفوا متى يكون إخبار الحقيقة كاملة هو أفضل شيء ؟ ومتى يكون من الأفضل إخفاء الحقيقة أو حتى الكذب ؟! فلنتخيل مدى الحيرة التى لابد أن تصيب أطفالنا ، فهم يعلمون أننا نُقدِّر الصدق ، ونتوقع منهم أن يخبرونا بالحقيقة ، ولكنهم يشاهدون تناقضنا الذاتى ، ويكتشفون أن صدقهم قد يؤلمنا فى ظروف معينة . فكيف نستطيع أن نعلمهم أهمية الصدق بينما نقر بمدى صعوبته أحياناً ؟!

حقيقة الأمر

يمكننا البدء بمساعدة أطفالنا فى إدراك أن الأمانة والصدق وجهان لعملة واحدة ، فالأمانة تغطى مساحة واسعة من السلوكيات ومن بينها المقدرة على رؤية الأشياء وتجربتها على طبيعتها ، دون تشويه ، أو رغبة ، أو اجتناب ، أو إنكار . ويشير الصدق إلى مقدرتنا على ذكر ما نراه ونمر به بدقة ووضوح . وفى أثناء نمو أطفالنا يجب أن نعلمهم أيضاً تعلم التحفظ ، وهو المقدرة على تمييز المواقف التى يكون من الأفضل فيها عدم قول الحقيقة أو أجزاء منها على الأقل ، كما يجب أن يدركوا الفرق بين الكذب والخطأ البرىء ، فالكذب يتضمن خداعاً مقصوداً ، وهذا الخداع هو ما يسود ، وليس ذكر الحقائق بصورة خاطئة .

والخطوة الأولى هي تعليم أطفالنا الاعتراف بالحقيقة ومواجهتها ، حتى عندما تكون غير مريحة لهم أو لا يرغبون فيها ، فنحن نريد أن يكون بمقدورهم إخبارنا بما حدث في أي موقف معين أو إخبارنا بما فعلوه تماماً وبوضوح . ويتضمن هذا تعلم التمييز بين الحقيقة والأنواع المختلفة من الخيال ، كالتفكير فيما نرغبه ، أو قول ما نعتقد أن الآخرين يرغبون سماعه بدلاً من الإخبار بما هو كائن بالفعل أو مجرد التحليق بالخيال .

وعادة ما يكون الأطفال الذين يجدون صعوبة في وصف أي حدث بأمانة خائفين من عواقب الصدق ، ويحاولون حماية أنفسهم أو الآخرين من العتاب أو العقاب . ونستطيع أن نساعدهم بخلق جو نقوم بالثناء عليهم فيه عندما يقولون الحقيقة حتى إن أخطأوا ، ويوجد توازن دقيق هنا ، فمن ناحية ، يجب أن نساعد أطفالنا في أن يتحملوا مسئولية سلوكهم السيئ وأن يتقبلوا العواقب ، فنحن لا نريد أن يعتقد أطفالنا أنه لا يهم ما يفعلونه ، وطالما أنهم يخبروننا بالحقيقة فإن كل شيء على ما يرام ، ومن ناحية أخرى ، لا نريد أن يشعروا بالخوف الشديد من استجابتنا للحقيقة مما يدفعهم للكذب .

ومن بين إحدى الطرق التي نستطيع تقديم المساعدة بها في هذا الأمر هو أن نركز على ما حدث بدلاً من التركيز على العتاب .

سألت الأم ابنتيها اللتين تبلغان تسعة أعوام ، وأحد عشر عاماً قائلة : ((كيف تُرك مضرب التنس بالخارج في الشرفة الليلة

الماضية ؟)) . نظرت كل من الفتاتين إلى الأخرى بقلق وهما تدركان أنهما قد يكونان في مأزق .

فبدأت الفتاة الصغرى بالرد وقالت : ((حسناً ، لقد كنت أحمله إلى الداخل من السيارة مع حقيبة ظهري والأغراض الأخرى وأعتقد أنني أسقطته في الشرفة حتى أتمكن من فتح الباب الأمامي)) .

وسارت الابنة الكبرى على نهج الصغرى وقالت : ((لقد قلت إنني سأحضره ، ولكنني بعد ذلك نسيت العودة وإحضاره من الخارج)) .

فتفهمت الأم الموقف ، وناشدت ابنتيها بجدية قائلة : ((من فضلكما تذكرا أن تحضراه للداخل في المرة القادمة ، فمن الممكن أن يتلف المضرب بسهولة إذا ما تُرك بالخارج طوال الليل)) .

فالسؤال عن كيفية ترك المضرب فى الشرفة ، أعطى الأم معلومات دقيقة عما حدث بخلاف ما إذا كانت قد سألت عمن تركه بالخارج ، وإذا كان التركيز منصباً على الشخص المسئول عن هذا ، فإن الفتاتين كانتا ستميلان إلى لوم بعضهما . وبهذا الشكل ، أخبرت كل منهما الحقيقة ، وكل منهما ذكرت سببها الخاص واعتبرت الأم كلتيهما مسئولتين عن خطأ معقول .

لا شيء سوى الحقيقة

كل الأطفال يجربون الكذب قبل أن يتعلموا الامتناع عنه ، ولذا فإن من بين المهارات المهمة التى يجب أن نكتسبها نحن الآباء هى

كيفية معالجة الموقف عندما يكذبون ، فالأمر دقيق ؛ لأننا يجب أن نواجههم دون أن نخيفهم ، ويجب أن نقوم بذلك بطريقة يفهمون من خلالها أننا نقف بجانبهم ، وينبغى ألا نحاول أبداً أن نخدعهم عن عمد ، أو نضعهم فى موقف محرج يدفعهم للكذب . ولكن عندما نضبطهم وهم يكذبون ، فإننا يجب أن نكون مستعدين لاتخاذ موقف محدد ، وأن نتأكد من مدى فهمهم لأهمية الصدق .

صنعت " إرين " ـ التى تبلغ أربعة أعوام ـ وأمها بعض الكعك لعرضه فى معرض لبيع المخبوزات فى روضة الأطفال . وفيما بعد فى ذلك النهار ، وبينما كانت الأم تعمل فى مكتبها دخلت " إرين " مسرعة لتخبر أمها شيئاً ما ، وكان على فمها فتات الكعك والشيكولاتة .

فقالت لها والدتها : ((" إرين " إننى ألحظ بعض فتات الشيكولاتة على وجهك . هل قمت دون أى قصد بأخذ كعكة من رف الخبز ؟)) . فهزَّت الفتاة الصغيرة رأسها نافية وأجابت بدهشة : ((كلا يا أمى)) .

وسرعان ما أدركت الأم أنها فى موقف دقيق ، فقالت بلطف : ((لنبدأ مرة أخرى وأخبرينى بالحقيقة من فضلك ، هل أخذت واحدة من الكعك الذى قمنا بإعداده معاً ؟ لا بأس إذا كنت أخذت واحدة ولكننى لابد أن أعرف)) .

فاعترفت " إرين " وهى تلعق أصابعها ((حسناً ... ربما تكون واحدة صغيرة فقط)) .

فسألتها الأم : ((واحدة فقط ؟)) .

فتقول " إرين " : ((كلا ، اثنتان)) .

فتسأل الأم : ((والآن هل هذه هى الحقيقة بالفعل ؟)) .

فتراقصت خصلات شعر " إرين " وهى تهز رأسها بفخر وهى تدل على الإيجاب ، وعندها قالت الأم : ((إننى سعيدة لأنك كنت صادقة يا " إرين " فمن المهم أن تكونى صادقة دائماً)) .

عندها قالت " إرين " : ((حسناً ، ولكن هل أستطيع الحصول على كعكة أخرى ؟)) . فردت الأم قائلة : ((ليس الآن ، أولاً لأن هذا وقت الغداء ، وثانياً ، يجب أن نوفر الكثير من الكعك من أجل معرض المخبوزات في مدرستك ، وهذا سبب رغبتى فى أن تستأذنى في المرة القادمة عندما تحتاجين كعكة حتى نستطيع مناقشة الأمر معاً ، اتفقنا ؟)) .

فقالت " إرين" : ((حسناً يا أمى ، هل أستطيع الذهاب للعب الآن ؟)) .

فالأم قد علّمت " إرين " درساً مهماً فى هذا الموقف وساعدتها على أن تدرك أنه من المهم أن تكون صادقة مع أمها حتى إن كانت تشعر أنها قد تغضب من تصرفها . وقد وضحت لابنتها أن التوصل للحقيقة شيء شديد الأهمية لدرجة أنها قد تتوقف عن كل ما تفعله ، وتتحدث معها حتى تتوصل إلى حقيقة ما حدث ، كما شرحت لابنتها أيضاً السبب وراء رفضها لتناول الكعك ، والسبب فى ضرورة استئذانها فى المستقبل .

وحيث إن هذا الانتهاك لم يكن خطيراً جداً وكانت أم " إرين " مشغولة ، فقد كان من الممكن أن تدع الموقف يمر مرور الكرام ، ولكنها كانت ستفوّت فرصة ذهبية لأن تُعلم ابنتها أنها تُقدر الصدق . وفى حالة آباء آخرين غير والدة " إرين " فلربما قام هؤلاء الآباء بمعاتبة أبنائهم بقسوة إما للكذب ، أو لتناول الكعك ، ولكنهم حينما يفعلون ذلك فهم لا يقومون إلا بتحويلها إلى كاذبة محترفة ومتخصصة فى فنون التسلل ، أو أكثر خبرة فى سرقة الطعام ، فمبدأ الصدق بين الوالد والطفل له أهمية شديدة ، وينبغى أن يُعامل على هذا الأساس ، ولكننا يجب أن نقوم به بطريقة يتعلم بها أطفالنا أنه ينبغى عليهم أن يكونوا صادقين ؛ لأنهم يحترمون قيمنا ويرغبون فى إرضائنا وليس بسبب خوفهم منا .

توضيح الفارق بين القصص والكذب

فى أثناء تعليمنا لأطفالنا أهمية الصدق ، نقع فى مشكلة خادعة أخرى وهى التفرقة بين قص حكاية وقول الكذب ، فللأطفال خيال مبدع مثير للإعجاب ، وبالتأكيد لا يجب أن نحرمهم من الاستمتاع به . ويجب أن نتأكد أن نترك مجالاً فى شرحنا لمعنى الصدق للحصول على المتعة التى من الممكن أن تنشأ من ابتداع الحكايات وقصها ، وأن نشجعهم على التشارك بنتاج خيالهم معنا ومع الآخرين . وإذا تم التطرق لهذا الموضوع بعناية ، فإننا من الممكن أن

نستخدم مناقشاتنا حول طبيعة قص الحكايات كطريقة لمساعدة أطفالنا في معرفة الفرق بين الحقيقة والخيال .

كانت والدة " أنتونى " ـ الذى يبلغ من العمر عامين ـ تشعر بالغضب والانزعاج ، فقد كانت متأخرة عن الخروج لموعد محدد ولا تستطيع العثور على المفاتيح وأخذت تقول : ((لا أستطيع العثور عليها ، لقد كانت معى ، فأين يمكن أن تكون ؟)) .

فقال " أنتونى " بجدية : ((أعتقد أن الوحش قد أخذها)) .

فقالت الأم : ((مَنْ ؟ الوحش ! وهل تعرف أين وضع الوحش المفاتيح ؟)) .

ابتهج " أنتونى " وقال : ((فى صندوق اللعب !)) .

فاندفعت الأم نحو صندوق اللعب وأخرجت المفاتيح وهى تقول لـ " أنتونى " : ((هل تحكى قصة ؟ أعتقد أنك تحكى قصة بالفعل ! وأعتقد أن الوحش الحقيقى هو أنت !)) . وقهقه " أنتونى " عندما اقتربت منه وقامت بملاطفته .

وأضافت وهى تنوى بداخلها أن تجعله يبتعد عن اللعب بالمفاتيح . وتقول : ((أيها الوحش ، مفاتيح السيارة ليست للعب ، فإذا ضاعت لن نستطيع قيادة السيارة ، فمن فضلك لا تأخذها مرة ثانية)) .

ففى هذه السن وفى هذا الموقف ، قامت الأم بكل ما هو ضرورى فيما يتعلق بتوضيح الفرق بين الحقيقة والخيال ، وفعلته بطريقة تجعل " أنتونى " يفهم أن اختلاق القصص من الممكن أن يكون شيئاً ممتعاً ، خاصة عندما يعلم الجميع أنها " مجرد قصة " .

ومن الممكن أن نخلق جواً عائلياً يتضح فيه الفرق بين الحقيقة والحكايات إلى جانب الاستمتاع بالحكايات وتقديرها ، كما نستطيع أيضاً أن نساعد أطفالنا على فهم طبيعة الحقيقة فى مقابل الخيال ، التى سوف تساعدهم عندما يكتشفون الحقيقة وراء الأساطير المحببة لهم مثل أسطورة " سانتا كلوز " ، وأسطورة " جنية الأسنان " ، وقد لا يجد بعض الآباء ضرورة مطلقاً فى نفى وجود " سانتا كلوز " ، ولكن عندما يصبح أطفالهم أكبر سناً ويسألون حتما عن صحة الحكاية ، فإنه من الممكن توجيههم نحو إدراك تدريجى بأنها مجرد أسطورة ، بينما يستمرون فى تقدير غموض الاعتقاد الذى يمثله .

كان الأب والأم و " كيفين " ـ ذو الأعوام السبعة ـ يستقلون السيارة فى طريقهم للتسوق لإحدى المناسبات ، وفجأة طرح " كيفين " على والديه السؤال الذى كانا يرهبان سماعه وهو : ((هل " سانتا كلوز " شخص حقيقى ؟ فوالدة " بول " تقول إنه يعيش فى القطب الشمالى ، ووالد " جانى " يقول إن " سانتا " هو روح العطاء ، وشقيق " مارى " الأكبر يقول إنه شخصية خيالية ، فأنا أريد أن أعرف هل هو حقيقى أم لا ؟)) .

التقطت الأم نفساً عميقاً وأجابت بحرص : ((أنت تعلم يا " كيفين " أن فى الحياة العديد والعديد من الأشياء التى لا نستوعبها تماماً ، وما علينا سوى أن نعتبر أن قصة " سانتا " رواية غامضة رائعة)) .

فاتكأ " كيفين " برأسه على المقعد وابتسم . وحتى الآن ، فإن هذه الإجابة كافية لإقناعه ، فهو يريد أن تكون له أفكار عن " سانتا " وهو الآن مسموح له بذلك . وفى نفس الوقت ، فإن إجابة والدته هى الإجابة التى تحترم النمو التدريجى الذى تسبب فى طرحه لهذا السؤال فى المقام الأول ، وتفسح مجالاً للإدراك المتغير حول حقيقة " سانتا كلوز " وعندما يصبح أكبر سناً ، فإنه سيكون قادراً على أن يقدر أن أمه أجابت سؤاله بصدق ـ على الرغم من أنها كانت غامضة إلى حد ما ـ بينما تقوده بلطف تجاه تكوين وجهة نظر أكثر نضجاً حول طبيعة " سانتا كلوز " .

الأكاذيب البيضاء الصغيرة

من السهل وصف بعض الأشياء على أنها حقيقية أو مزيفة ، وهناك أشياء أخرى ليس من السهل وصفها بذلك ، فعندما يصبح الأطفال منخرطين في العالم خارج منازلهم فإنهم سرعان ما يواجهون الحقيقة بأن هناك العديد من وجهات النظر ، وأنه في أي موقف معين فإن كل وجهه نظر من حولنا مهمة لإدراكنا الشامل لما يحدث .

كانت " فران " ــ ذات الأعوام السبعة ـ غاضبة من والدتها ، وقالت لها : ((لقد كذبتِ ؛ لأنك يوم الأحد قلت للعمة " كارين " إنك أحببت العشاء الذى قدمته ، ولكنك للتو أخبرت أبي أن طهيها كان مثيرا للغثيان !)) .

فوافقتها أمها قائلة : ((إنك على حق ، فأنا لم أخبرها ما كنت أشعر به بالفعل تجاه طهيها لأننى لم أرغب فى جرح مشاعرها ، وقد اعتقدت أنه من الأهم أن أكون مراعية للمشاعر بدلاً من أن أكون صريحة تماماً)) .

وبعد تفكير دقيقتين قالت " فران " : ((أوه ، إذن ، هل يعنى هذا أننى لا يجب أن أكون صادقة طوال الوقت ؟)) ، وهنا كانت " فران" تحاول استنتاج القواعد .

فوجهت الأم انتباهها الكامل لابنتها ، وقالت بحرص : ((إننى بالتأكيد أريدك أن تكونى صادقة ، ولكن هناك بعض المواقف التى يكون من الأهم فيها أن تراعى مشاعر الآخرين . فعندما نقول كذبة صغيرة لعدم جرح مشاعر أى شخص فهذه تسمى " كذبة بيضاء " . فهذا كذب ولكن لا بأس به فى بعض الأحوال)) .

كانت " فران " تنصت باهتمام ، ولكنها كانت تعانى من الحيرة ، فأكملت الأم كلامها قائلة : ((تخيلى لو أن صديقتك " أندريا " حضرت لتريك ثوبها الجديد ولم يعجبك ؛ لأنك اعتقدت أن لونه كان سيئاً ، فهل ستخبرينها بذلك ؟)) .

عندئذ أخذت " فران " تفكر قليلاً ثم قالت : ((إنها لن تحب أن تسمع ذلك)) ، فردت عليها والدتها بسؤال قائلة : ((إذن ما الذى يمكنك قوله لها حتى تشعر بالسعادة ؟)) .

فقالت " فران " وهى غير قانعة بالإجابة التى طرأت ببالها : ((ربما أقول لها ... إنه جيد ؟)) .

فردت والدتها قائلة : ((ربما)) .

فقالت " فران " بحماس : ((أنا أعلم ، يمكننى أن أعلق على شىء آخر أعجبنى فى الثوب !)) .

فقالت والدتها : ((نعم ، هذه هى الفكرة ، وهى التوصل لشىء لطيف تستطيعين قوله عنه ، أو ربما تطرحين عليها سؤالاً عن المكان الذى اشترته منه ، أو تقولين شيئاً من هذا القبيل . فالشىء المهم هنا هو أن تشعر صديقتك بالسعادة تجاه شىء مهم بالنسبة لها ، وأنت تعرفين أنه من المهم أن تتذكرى أنه لا يعجب كل فرد بالشىء نفسه ، فقد يكون اللون الذى لا يعجبك هو لونها المفضل)) . وحينئذ فإن " فران " لا تتعلم أهمية أن تكون عطوفة فقط ، ولكن يتم تذكيرها أيضاً بأنه يوجد طرق عديدة فى رؤية العالم من حولها ، وأن جميع هذه الطرق تكون صحيحة .

وبالطبع ، فإن هذا الموضوع لم يكن ليثار ، إذا كانت الأم قد امتنعت ببساطة عن مناقشة رأيها عن طهى أختها أمام " فران " . ويكون القول : ((من تكلم فليقل خيراً أو ليصمت)) قد تسبب فى أن يجعل بعض الأشخاص يقاومون بشدة التعبير عن مشاعرهم الحقيقية ، ولكن توجد حكمة فيه ، فنحن إذا أطلقنا العنان لأنفسنا فى التعبير عن جميع مشاعرنا بصراحة ، وحتى تلك التى قد تغضب أطفالنا - فإننا ينبغى أن نكون مستعدين لأخذ بعض الوقت فى مناقشة اهتماماتهم معهم بصورة مُركزة ، كما فعلت والدة " فران " .

علِّم طفلك الأمانة

يتعلم الأطفال معنى الأمانة من والديهم ، فما نقوله ونفعله يقدم مثالاً حياً لمعنى الأمانة ، فأطفالنا يلاحظون كيفية تعاملنا مع آلاف المواقف التى نتعرض لها فى الحياة ، وعندما يكونون صغاراً فإنهم على الأقل يفترضون أن طريقتنا فى فعل الأشياء هى الطريقة المثلى .

بينما كانت " إليسيا " ـ ذات الأعوام التسعة ـ تغادر المطعم بعد تناول الغداء مع أبيها ، كان الأب يحدق بشرود إلى النقود التى أعطاها الصراف له ، وبعد السير عدة خطوات قليلة فى ساحة انتظار السيارات ، أدرك الخطأ الذى حدث لصالحه .

فقال الأب وهو يظهر لها النقود : ((انتظرى لمدة ثانية يا " إليسيا " فهناك خطأ ، فقد أعطانى الصراف مالاً أكثر مما ينبغى)) .

وراجع الأب وابنته الحساب واكتشفا أنهما تلقيا زيادة بمقدار خمسة دولارات ، فقال الأب : ((لنعد مرة أخرى ونسوى الأمر)) .

ولم تكن " إليسيا " متحمسة تماماً ، حيث إنها كانت تتخيل طريقة يمكن بها استغلال الدولارت الخمسة الزائدة ، ولكنها كانت تعلم أن والدها على صواب ، وكان الصراف ممتناً جداً ، ووضح أنه كان سيضطر إلى تعويض الفارق من ماله الخاص فى نهاية اليوم ، وبسماعه للحوار مصادفة ، أعطى المدير للأب كوبوناً لتخفيض ضخم

فى الزيارة القادمة ، وعندما كان الأب وابنته يغادران المطعم للمرة الثانية كان يغمرهما شعور غامر بالسعادة .

وقال الأب : ((ما رأيك فى ذلك يا " إليسيا " ، هل أنت سعيدة لإعادتنا للمال ؟)) .

فقالت " إليسيا " : ((أستطيع القول إن الأمانة تعطى الكثير)) .

فقال الأب : ((إنه لشعور جيد أن تقومى بالعمل الصحيح ، حتى إن لم تحصلى على مكافأة ، ولكن قول الحقيقة يؤدى فى كثير من الأحيان إلى حدوث أشياء لطيفة لا نتوقعها)) .

من القلب إلى القلب

هناك أوقات لا تكون الصراحة الكاملة فيها مناسبة ، فهناك بعض الموضوعات التى يكون من المهم فيها أن تكون إجاباتنا آخذة فى الحسبان عمر الأطفال ومستوى نضجهم . ويخطئ الكثيرون منا فى الاستخفاف بمقدرة الطفل على الفهم ـ وعلى الرغم من أن هناك الكثير من الآباء الذين يحضرون حلقاتى الدراسية فى الحياة العائلية ، وينساقون فى تفسيرهم العلمى رداً على تساؤلات الطفل الأولى حول كيفية وسبب ولادته ، مما يؤدى إلى إرباك الطفل وإثارة حيرته .

ويعتبر الجنس والموت من أصعب الموضوعات التى نناقشها مع أطفالنا ! فالكثيرون منا لا يشعرون بالارتياح عند مناقشة هذه الموضوعات حتى مع البالغين وتوضيحها لأطفالنا أمر عسير جداً ،

فإننا يجب أن نقدر مقدرة الطفل على فهم المفاهيم المثارة ، ويجب أن نفكر فى مدى تأثير ما نقوله عليهم . وشرحنا لهم عن الجنس أكثر مما ينبغي وفى سن مبكرة جداً قد يثقل كاهلهم بتفاصيل تتسبب فى حيرتهم أو قلقهم ، ومن الممكن أن يخيفهم مفهوم الموت ويتعارض مع شعورهم العام بالأمان .

ويجب أن نتذكر أن أطفالنا عموماً يعلمون ويشاهدون ويسمعون الكثير جداً عن هذه الموضوعات أكثر مما نتخيل ، على الرغم من أن المعلومات التى يجمعونها والافتراضات التى يتوصلون إليها قد تكون غير دقيقة إلى حد بعيد ، وعندما تثار هذه الموضوعات ، فإن الطريقة المثلى هى أن نبدأ الحوار بسؤال أطفالنا عما يعرفونه بالفعل ، وبهذه الطريقة نستطيع البدء من حيث انتهوا ونوضح أية مفاهيم خاطئة بارزة ، وعندئذ نستطيع أن نتشارك معهم بأكثر التوضيحات صراحة وملاءمة لأعمارهم ، ومن المفيد أحياناً أن نعتمد على مصادر خارجية تساعدنا على مناقشة هذه الأمور ، فهناك العديد من الكتب المصورة الجيدة للأطفال الصغار وآبائهم تهدف إلى مساعدتهم فى مناقشة موضوعات الجنس والموت والموضوعات الحساسة الأخرى .

وعندما نبخس من مقدرة أطفالنا على الفهم ونحاول تغطية الحقيقة ، فإنهم سيلحظون التضارب بين توضيحاتنا وبين ما يدركونه بالفعل ، وهذا قد يربك بعض الأطفال ويتسبب فى شعورهم بعدم الثقة فى ذاتهم أو شعورهم بالذنب ، فهم يميلون إلى تصديقنا ؛ ولذا عندما يوجد تناقض فإنهم قد يفترضون حتمية خطئهم ، وأن أفكارهم أفكار

سيئة ويطرحون على أنفسهم أسئلة من قبيل : ((كيف استطعت تخيّل مثل هذا الشيء ؟ لقد كنت أحمق !)) . فلا يجب أن نضع أطفالنا فى موقف يضطرون فيه للبحث عن الحقيقة ويكتشفون فى النهاية أننا خدعناهم أو ضللناهم .

ومن بين أهم ما يشغل بال الأبناء فى سنوات المراهقة هو طلب الحقيقة مع البحث عن هوية مستقلة عن الأم والأب والأسرة ، فعملية إدراكهم لأجسامهم الناضجة وتكوينهم للشعور بالفردية والتميز هى عملية صعبة جداً وتجربة قوية كالمجهودات التى كانوا يقومون بها وهم أطفال صغار فى فهم واستيعاب ما حولهم وهم فى المهد ، فالمراهق يبذل جهداً أيضاً ، فهو يحاول فهم الحقائق المجردة ويحاول استيعاب المعنى الفائق الوصف للذات والآخر ، وتحديد مبادئه التى سيسير عليها فى الحياة ويحاول التمسك فى العالم الحقيقى .

كما أن أجسامهم الناضجة حديثاً تشكل أفكارهم ومشاعرهم ، ولسوء الحظ فإنهم عندما لا يشعرون بالارتياح فى سؤالنا عن الأسئلة التى تشغلهم ، فإنهم قد يسألون أطفالاً آخرين ، بل قد يكون هؤلاء الأطفال أكثر حيرة منهم ، وعندما ينهال عليهم وابل من المعلومات فإنهم يحاولون فرز هذه المعلومات ، وخلال هذا الوقت العصيب لن يصبح بمقدورهم الارتماء فى أحضاننا للشعور بالراحة ، إلا أن هذا لا يعنى أن أطفالنا لم يعودوا بحاجة لنا ، وبغض النظر عن مدى بعدهم عنا ، ومدى الجفاء فى صدهم لمحاولتنا فى التقرب منهم ، فإننا

يجب أن نتأكد أنهم يحتاجون إلينا فى هذا الوقت أكثر من أى وقت مضى .

تتعرض علاقتنا للاختبار خلال سنوات المراهقة المهمة هذه ، ويجب أن نظهر نوعاً جديداً من التقارب ، فيجب أن يشعر أطفالنا المراهقون بالقرب منا ، ويجب أن يعلموا أننا بجانبهم ، وأن بإمكانهم اللجوء إلينا فى أى وقت ليخبرونا بمشاعرهم ، وأننا سننصت إلى قصصهم ، وسندرك ما يرمون إليه ، وسوف نساعدهم فى تكوين وجهة نظر أكثر وضوحاً ، أو وجهة نظر جديدة ، أو البحث عن بدائل أخرى ، ويجب أن يعلموا أننا سنجيب بوضوح وصراحة بقدر استطاعتنا عن أسئلتهم حول الجنس وأجسامهم الآخذة فى النمو وأحاسيسهم القوية ورغباتهم ، فكيف نستطيع أن نحافظ على ثقتهم فينا فى خضم كل هذا ؟ الجواب هو أن نكون صادقين وأمناء معهم .

وبقدر ما تستطيع ، يجب أن تطرح العواطف والارتباك وأى مشاعر بالقلق قد تشعر بها جانباً . فيجب أن توصل لأطفالك المعلومات التى يحتاجونها للاندماج في نسيج الحياة . وتماماً كما كنت تُعِدهم لأول يوم فى الروضة ، وبعد ذلك فى المرحلة الابتدائية ، فإنك يجب أن تُعدهم لمواجهة مشاكل البلوغ ، فمن الممكن أن يكون عالم اليوم محفوفاً بالمخاطر ، فالأطفال يتعرضون لخطر تعاطى المخدرات والكحوليات وهم فى المدارس المتوسطة أو قبل ذلك ، كما أنهم ينشطون جنسياً فى مراحل المدرسة الثانوية مما يدفعهم للوقوع فى الرذيلة ويجعلهم عرضة للأمراض الخطيرة مثل مرض الإيدز القاتل .

وأنا أنصح الوالدين بأن يجلسا معاً بعض الوقت بمفردهما ليتحدثا عن سنوات مراهقتهما الشخصية ، وأن يحاولا تذكر ما كان يخبرهما به والداهما ـ أو ما لم يخبراهما به ، ويتساءلا عن مدى صدق وصراحة الوالدين ؟ وما الذى كانا يحتاجانه منهم ولم يتلقياه ؟ وما الفرق الذى كان سيحدثه هذا فى سنوات مراهقتهما ؟ وهل كان من الممكن أن يكون والداهما أكثر وضوحاً معهما ؟ وما كم المعلومات التى حصلا عليها من الأطفال الآخرين ؟ وما مدى دقتها ؟ وهل تعلما الأساسيات ـ كالطمث ، والاحتلام ، والانتصاب ، والعادة السرية ، والجماع ، والحمل ، ومنع الحمل ـ من خلال والديهما أم من خلال شخص آخر ؟ فمعظم الآباء الذين يقومون بهذا التدريب يتعلمون أشياء جديدة مهمة عن بعضهم ويأتون بقصص جديدة يتشاركون بها مع أطفالهم المراهقين .

وإذا لم تعرف الإجابة عن أى سؤال يطرحه طفلك ، فما عليك سوى أن تعترف بذلك وتعلم نفسك من خلال البحث فى أفضل الكتب والكتيبات والمقالات التى تستطيع العثور عليها ، فالأمر يعود إليك بأن تتقدم بكل الأمانة والصدق بقدر ما تستطيع ، وتمنح أطفالك المراهقين المعلومات التى يحتاجونها . وأهم شيء تستطيع تقديمه لهم هو بالطبع علاقة تتسم بدفء المشاعر والتفاهم والتقارب والرعاية ، وكذلك الشعور بأنك تعمل دائماً من أجلهم . وعندئذ يجب أن تطمئن وتتمنى أن يتخذوا قرارات صائبة .

قيمة الصدق

إن تربية أطفالنا على أن يصبحوا أمناء وصادقين تساعدهم فى نواحٍ عديدة ، فهم سيدركون قيمة الأمانة والصدق فى علاقاتهم الشخصية مع زملائهم وأصدقائهم وأسرهم ، وسيكون لديهم الشجاعة فى النظر إلى أنفسهم ومواقفهم بأمانة ، وسيحددون بصدق دورهم ومسئوليتهم فى التصرف بشكل بناء ، وربما يكون الأكثر أهمية هو أنه سيكون لديهم شعور رائع بأنهم صادقون مع أنفسهم ، وتعتبر راحة البال التى تنشأ من هذا الشعور هدية عظيمة .



يتعلم الأطفال العدل
إذا نشأوا فى جو من الإنصاف

يميل الأطفال لأن يكونوا عمليين جداً حول فكرة الإنصاف ، وبالنسبة لهم ، فإن المقصود من الإنصاف هو الصواب ، والمقصود من الظلم الخطأ ، فإنهم يعتادون اللعب من خلال قوانين تحدد ما هو مشروع ، ويتوقعون أن يحترم كل فرد هذه المجموعة من القوانين . وبالطبع هذا ما لا يحدث فى الحياة الحقيقية ، على الرغم من أننا جميعاً نمر بلحظات نتمنى فيها أن يلتزم الجميع بقوانين الحياة العادلة .

ونعتاد نحن البالغين على تقلبات الزمان ، وكذلك على حقيقة أن الأمور لا تجرى دائماً كما نشتهي ، أما بالنسبة لأطفالنا ، فإن حقيقة أن الحياة ليست عادلة دائماً لم ترسخ فى أذهانهم بعد ، فهم يستمرون فى الاعتقاد بأنها ينبغى أن تكون كذلك ويشعرون بالإحباط عندما يجدونها خلاف ذلك ، فعندما تشكو " سالى " ـ ذات الأعوام السبعة ـ الحزن إلى أمها من أن مباراة الكرة مع الجيران لم تكن عادلة ، فإن أمها قد تشعر برغبة ملحة فى أن تجيب بعفوية

قائلة : ((ليست الحياة عادلة دائماً !)) . ولكن مثل هـذا الجـواب لا يتطرق إلى اهتمامات " سالى " المشروعة . فإنها يجب أن تتناقش معها عن سبب شعورها بأن المباراة لم تكـن عادلـة ، وكيـف كانـت تتمنـى تغيير ذلك ، وما الذى كانـت تتوقعـه ، وإذا حاولـت الأم استكشـاف هذه الأسئلة مع " سالى " ، وأنصتت باهتمام وصبر لشـكواها ، فإنهـا تستطيع تدريجياً أن تجعل الحديث الدائر بينهما أكثـر إيجابيـة بـأن تطرح عليها أسئلة من قبيل : ((وما الذى كان ينبغى أن يحـدث فـى اعتقادك ؟ وما الذى تستطيعين فعله لجعل الأمور تسير بشـكل أفضـل فى المـرة القادمـة ؟)) ، فـالتركيز علـى مـا يمكـن أن يحـدث بشـكل مختلـف فـى المسـتقبل قـد يسـاعد " سـالى " علـى موازنـة مشـاعرها بالإحباط من خلال التفاؤل بأن تجربتها القادمة فـى لعـب المبـاراة قـد تسير بشكل أفضل .

كما أنه من الممكن أيضاً أن تساعد مثل هذه المناقشات على تخفيف حدة الموقف عندما ينشأ خلاف داخـل الأسـرة بشـأن مـا هـو عـادل . فالحوار الصريح يسمح لأفراد الأسرة المشاركة بآرائهم المتميـزة وتوضيح ما قد يفعلونه أو يرونه بشكل مختلـف فـى المسـتقبل ، ولسـوء الحـظ فإننا مهما حاولنا بإخلاص أن نكون عادلين ، فلن نستطيع أن نُرضى الجميع دائماً .

وقد نميل نحن الآباء إلى الاعتقاد بأن فكرتنـا عـن الإنصـاف فكـرة عادلة ، ولكن يجب أن نتـذكر أن كـل فـرد فـى العائلـة يـرى الأمـور بنظرة مختلفة ، وأن العدل غالباً مـا يـتم تحديـده بواسـطة مـن يـرى

الموقف . والمهم هو أن يدرك أطفالنا أن العدل هو هدفنا ، وأن يعلموا أننا نتقبل مناقشة أفكارهم وهمومهم . فاقتطاع الوقت للاستماع لأطفالنا باهتمام ومساعدتهم على فصل مشاعرهم المتداخلة ، وتشجيعهم على وضع أفضل أفكارهم فى حيز التنفيذ هو إحدى الطرق التى نوضح لهم بها أننا نهتم بالعدل فى حياتنا اليومية .

الإنصاف داخل الأسرة

عندما أسمع أى والد يزعم أنه يعامل أطفاله جميعاً بصورة متساوية ، أعلم أنه لا يمكن أن يكون صادقاً ، فهذا ببساطة ليس ممكناً فى الطبيعة البشرية ، وحتى إن كان كذلك ، فإنه ليس من الضرورى أن يكون مرغوباً فيه ، فأطفالنا بحاجة لأن نركز اهتمامنا على مراكز القوة أو الضعف الاستثنائية لديهم ، وما قد يكون عادلاً للطفل فى أية أسرة ، من الممكن أن يكون ظالماً للآخر ، فالأعمار المختلفة ، والاحتياجات المختلفة ، والمواقف المختلفة ، والشخصيات المختلفة تتطلب جميعها مداخل مختلفة فى التعامل .

وعلى الرغم من مجهوداتنا المضنية لمعاملة أطفالنا بإنصاف ، فإن تنافس الإخوة أمر حقيقى وفعلى فى كثير من الأسر ، فقد يبدو التشاجر وكأنه حول لُعبة ، أو حظوة خاصة ، أو طعام أو نقود ، ولكن المشكلة الأساسية فى الغالب هى المحاباة الملحوظة ، فمن الممكن أن يشعر الأطفال بالحساسية الشديدة للطرق التى يتبعها الوالدان فى إظهار وتوزيع جهدهما ووقتهما واهتمامهما ورعايتهما . وأهم شىء

يجب أن تدركه هو أن كل طفل من أطفالك يريد أن يشعر أنه مهم ومحبوب كالآخرين .

وعندما يشكو الأطفال من المحاباة والتحيز لأحدهم دون الآخر ، فإن الأمر قد يكون جديراً بالتوقف للحظة لفحص مشاعرنا الحقيقية وسلوكياتنا التى نبعث بها إليهم . فحتماً سينشأ التنافس وسيتم مقارنة الإخوة ببعضهم . ولكن ينبغى أن نتأكد أننا لا نخلق جواً من التنافس فى المنزل دون أن نقصد ، وقد يبدو أحياناً أن الطرق غير الضارة التي نقوم بها لتيسير الأمور قد يكون لها آثار جانبية لم نفكر فيها مطلقاً ، فعلى سبيل المثال ، تشجيع الأطفال على أن يتنافس كل منهم ضد الآخر لإنجاز الأنشطة الروتينية أو أداء واجبهم المنزلى قد يكون تمهيداً للنزاع . فالفوز والخسارة والتقدم والتأخر - جميعها مفاهيم تنتمى لميدان الرياضة وليست للمنزل . فنحن نريد أن يقوم الإخوة والأخوات سلوكهم ومهاراتهم الشخصية ، وأن يقارنوا أنفسهم بأنفسهم ، وليس بالآخرين .

وهناك طريقة لإبطال الشعور بالمحاباة وهى أن تقضى وقتاً خاصاً مع كل واحد من أطفالك على انفراد ، فأنا أعرف والدين لديهما ثلاثة أبناء أعمارهم أربعة وستة وثمانية أعوام ، وكل واحد من الوالدين يأخذ دوراً فى دعوة أحد الصبية للخروج معه لتناول وجبة خفيفة كتناول فطيرة محلاة فى أحد المطاعم ، وهذا يمنحهم وقتاً ليجلسا معاً ويتحدثا دون مقاطعة النزاعات المعتادة والتنافس الطبيعى الموجود فى محيط المنزل ، من خلال ذلك يستطيع الأب أن يعرف ما يدور بذهن

الطفل ـ وما يحدث فى المدرسة ، وما يحدث مع الجيران ، وما يحدث فى المنزل مع إخوته ، وتتاح للطفل الفرصة بالحصول على الاهتمام الكامل من أحد والديه ولو لفترة قصيرة ، فمثل هذه الأحاديث ـ بعيداً عن الصخب والفوضى الموجودة فى المنزل ـ مهمة بشكل خاص لأنها تُرسى الأساس للتواصل الحر خلال سنوات المراهقة العصيبة . كما أنها أيضاً تبعث برسالة مهمة إلى كل طفل بوضوح شديد وهى : ((إنك مهم بالنسبة لنا ، ونحن نهتم بمشاعرك)) . وليس من الضرورى تناول الوجبات فى مطعم ، ولكنه يكون مفيداً إذا تم تناولها بعيداً عن المنزل ، وفى الحقيقة ، فإنه ليس من الضرورى أن يكون هذا اللقاء لتناول وجبة على الإطلاق ، فمن الممكن أن توفر نزهة خاصة الفرصة للحديث ـ كالسير لوقت طويل ، أو زيارة لأحد المتاحف ، أو التنزه فى مركب ـ مثل هذه الوسائل من الممكن أن تفى بالغرض تماماً . وأهم شىء هو أن يشعر الطفل بأنه يحصل على اهتمامك غير المشتت بحصوله على بعض الوقت الخاص لنفسه .

التعبير عن الرأى بحرية

لكى يتعلم أطفالنا أن باستطاعتهم التعبير عن رأيهم بحرية فى مواجهة ما يرونه ظالماً ـ سواء كان هذا الظلم فى المدرسة ، أو فى المنطقة التى يعيشون فيها ، أو فى مكان العمل فيما بعد ـ فإنهم يجب أن يعبروا عن مشاعرهم معنا أولاً . وإذا ما احترمنا اعتراضهم

على ما يرونه ظلماً فى العائلة ، فإنهم سيتعلمون أن بإمكانهم تغيير الأمور للأفضل .

ذات مساء اشتكى " آندى " ـ ذو الأعوام التسعة ـ إلى والديه بعد الانتهاء من العشاء قائلاً : ((إنكما تعاملانى كطفل رضيع ، فكل أصدقائى يُسمحُ لهم بالسهر كيفما شاءوا !)) .

فسأله والده وهو يحدق إليه بدهشة : ((يسهرون كيفما شاءوا ؟)) . فرد " آندى " قائلاً : ((يسهرون أكثر منى على الأقل)) .

فسألته أمه : ((ومن الذى أضطر لدغدغته وملاعبته كل صباح حتى يستيقظ للذهاب إلى المدرسة ؟)) .

فاعترف " آندى " قائلاً : ((أنا)) .

فقال له والده : ((يبدو أنك تحصل على قسط النوم الذى تحتاجه)) . فسأل " آندى " قائلاً : ((وماذا عن عطلة نهاية الأسبوع ؟)) ، فتقول أمه : ((حسناً ، عطلة نهاية الأسبوع تختلف قليلاً ، ومن الممكن أن نتناقش حول وقت نوم جديد لعطلة نهاية الأسبوع إن أحببت ذلك ، فما المدة التى تعتقد أنها سيكون مقدورك أن تسهر خلالها فى أيام العطلات ؟)) وباستخدامها للتعبير ((سيكون بمقدورك)) فإنها تشجع " آندى " على النطق بأفضل حكم لديه ، وليس مجرد إخبارها عما يريد ، فهذا يرفع من شأن التفاوض ، ويساعد " آندى " على تحمل مسئولية قراره بشأن نوع التغييرات التى يرغب فى حدوثها .

فقال " آندى " وهو يحاول حساب وقت نومه الجديد : ((أعتقد أننى لاأزال بحاجة للنوم لمدة ثمانى ساعات على الأقل ، ولذا فإن ذلك يعنى ....)) .

فقال والده : ((حسناً ، لنجرب هذا)) .

فقال " آندى " : ((عظيم !)) . فهو سعيد لأنه نجح فى تغيير موقف كان يعتقد أنه غير منصف .

وعندما يعتقد أطفالنا أن أحد قوانين الأسرة ليس عادلاً ، فمن المهم جداً أن نسمح لهم ـ ونشجعهم ـ على الاعتراض عليه . فإذا لم نأخذ مشاعر أطفالنا مأخذ الجد ونحترم حقهم فى التعبير عن أنفسهم بحرية فإنهم قد يصبحون فى حالة من " الإذعان الامتعاضى " ، وهذا يدمر علاقتنا ويوقع الشحناء بيننا ، فمن الأفضل أن نتسم ببعض المرونة نحو قوانين الأسرة ، وأن نشجع أطفالنا على الثقة بأنفسهم عندما يعتقدون أنهم يُعاملون بظلم ، فهذا يساعدهم على الاستمرار فى اتخاذ موقف إيجابى تجاه حل المشاكل داخل الأسرة ، ويزودهم بأفكار للدفاع عن العدل عندما يتعرضون لمواقف أخرى فى حياتهم .

دخلت " بيتسى " ـ وهى تلميذة فى الصف الرابع ـ المنزل عائدة من المدرسة وعيناها مغرورقتان بالدموع ، واشتكت قائلة : ((معلمتى لا تطلب منى الإجابة أبداً ، فأنا أعرف الإجابات وأرفع يدى ولكنها تتجاهلنى تماماً)) .

فأنصتت والدة " بيتسى " باهتمام وسألتها قائلة : ((ومن الذى تطلب منه المعلمة الإجابة ؟)) .

فقالت " بيتسى " وهى عابسة الوجه : ((إنها تسمح للصبية بالحديث وهم لا يعرفون الإجابة الصحيحة مطلقاً)) .

فسألتها أمها قائلة : ((وهل تطلب الإجابة من الفتيات الأخريات ؟)) .

فتوقفت " بيتسى " قليلاً ، ثم قالت ببعض الارتياح : ((ليس كثيراً ، فلست أنا فقط ، فهى تتجاهل جميع الفتيات)) .

فردت عليها أمها قائلة : ((لا يبدو هذا عدلاً ، فما الذى يمكننا فعله بخصوص ذلك فى اعتقادك ؟)) . فاقترحت " بيتسى " قائلة : ((من الممكن أن تكتبى لها خطاباً)) .

فقالت الأم : ((يمكننى فعل ذلك)) ، ثم أضافت ((هل لديك أية أفكار أخرى ؟)) .

فقالت " بيتسى " : ((تستطيعين الحضور والتحدث معها)) .

فقالت الأم : ((لقد أعجبتنى تلك الفكرة ، وعندئذٍ من الممكن أن نتناقش جميعاً ـ فما رأيك فى ذلك ؟)) .

فالأم لا تتصرف هنا لتأييد ابنتها فقط ، ولكنها توضح لها أنها أيضاً تستطيع التصرف لتغيير أى موقف غير منصف ، وبمساعدة أمها تتعلم " بيتسى " الثقة بنفسها فى توصيل رأيها للآخرين .

اتخاذ موقف

من الطبيعى أن يشهد أطفالنا بعض الظلم ويمرون به فى حياتهم . وسوف يكونون هم الضحايا فى بعض هذه المواقف ـ سواء للمدرب أو المعلم الذى يقوم بتفضيل بعض الأطفال على الآخرين ، أو للأطفال الآخرين الذين يتصرفون بقسوة ـ وسوف تجبرهم مواقف أخرى على تأييد حقوق الآخرين الذين تتم معاملتهم بطريقة سيئة ، وإذا تلقوا بعض التدريب وحالفهم النجاح فى مقاومة الظلم داخل منازلهم ، فسوف يكون بمقدورهم الدفاع عن حقوقهم وحقوق الآخرين بحرية عندما يواجهون مشاكل خارج المنزل .

وهو فى طريقه إلى المدرسة لاحظ " مايكل " ـ ذو الأعوام العشرة ـ أن بعض زملائه فى الفصل يحيطون بصبى آخر فى زاوية بساحة انتظار السيارات بالمدرسة ، وعندما اقترب منهم رأى أنهم يضايقون الطفل ، ربما لأنه ينتمى لخلفية ثقافية مختلفة عن ثقافتهم .

فشعر " مايكل " بالغضب ، ولم يكن يعرف ماذا يفعل ، وبلا تفكير ، اتجه نحو هذه المجموعة ونادى الصبى الذى يتعرض للمضايقة قائلاً : ((هيا يا " توم " ، لقد حان وقت دخول المدرسة)) ، فاستدار إليه كل الأطفال ونظروا إليه فى دهشة ، وتبعه " توم " إلى المدرسة وهو يشعر بالاطمئنان والراحة .

فقد تطلب الأمر شجاعة من " مايكل " ليفعل ما فعله ، فإن المرء دائماً يحتاج الشجاعة لمواجهة أى موقف حتى إن كان بطريقة غير صاخبة كالتى قام بها " مايكل " ، وقد كان من الأسهل عليه كثيراً

أن يتظاهر بأنه لم ير أى شيء ، أو ينتظر تدخل المعلم . فقد لا يسمع والداه مطلقاً عن الحادثة أو عن تدخل ابنهما . فمعظم الأطفال لا يخبرون والديهم بكل شيء يمر بهم خارج المنزل . وإذا علم والدا " مايكل " بهذا الموقف ، فإنهما كانا سيشعران بالفخر لتنشئتهما لطفل لديه إحساس قوى بالعدل ، ويؤمن بأن أى فرد لديه الحق فى أن يُعامل بإنصاف ، ولديه الرغبة فى أن يخاطر براحته الشخصية من أجل مساعدة أى شخص يواجه متاعب .

وأحياناً يتعرض الأطفال للظلم على نطاق أكبر من مقدرتهم على التغلب عليه بأنفسهم ، كانت " ستيلا " - ذات الثلاثة عشر ربيعاً - تشاهد برنامجاً إخبارياً مع والديها ذات مساء ، وكانت إحدى فقرات البرنامج تدور حول الظروف المعيشية لجامعى ثمار الفاكهة المرتحلين ومدى الصعوبة التى كانوا يواجهونها لكسب ما يكفيهم لبناء حياة جديدة ، وكانت " ستيلا " مستاءة بشدة مما عرفته ، فاستدارت نحو والديها وقالت : ((هذا ليس عدلاً ، كيف يتسنى لهم العيش على هذا النحو ؟ ينبغى أن يبنى لهم أصحاب المزارع مساكن أفضل ليعيشوا فيها ، وأن يدفعوا لهم مقابلاً مادياً أفضل ، فأنا أربح أكثر منهم فى مقابل ساعة واحدة من العمل عندما أُجالس أطفال السيدة " سيمونز ")) .

ولم يكن والداها واثقين تماماً مما يجب عليهما قوله ، وبعد دقيقة قالت أمها : ((إنه موقف مروع يا عزيزتى ! وأنا أعتقد أنه لشيء

رائع أن تُبدى اهتمامك بهذا ، فمن بين الحقائق المؤسفة فى هذه الحياة أن الظلم طاغٍ فى هذا العالم)) .

فألحت " ستيلاً " قائلة : ((ولكن ألا يستطيع مُنصف فعل أى شىء إزاء هذا ؟ ألا تستطيع الحكومة أن تأمر هؤلاء المزارعين بمعاملة المزارعين معاملة أكثر إنصافاً ؟)) . فسألتها أمها قائلة : ((يا لها من فكرة مثيرة ، وربما يكون هناك قرار تشريعى فى الطريق ، ولكن فى الوقت الحالى ، هل تعتقدين أن هناك أى شىء يمكننا القيام به للمساعدة فى حل الموقف ؟)) ، اقترحت " ستيلا " بتردد قائلة : ((لا أعرف ، فهم بعيدون جداً ، هل من الممكن أن نرسل لهم بعض المال أو أى شىء آخر ؟)) .

وشرع الأب فى الكلام قائلاً : ((ربما يكون هناك منظمة تساعدهم . هل تعلمين أن هناك ملاجىء إيواء للمشردين ، ومؤسسات تقدم الطعام للفقراء هنا ؟ بالإضافة إلى المساعدة التى تقدمها المنظمات الدولية لمساعدة المحتاجين ؟ قد يكون هناك جماعة تساعد عمال التراحيل ، ومن الممكن أن نتصفح الموقع الالكترونى للبرنامج لنرى ما إذا كان يقدم أية معلومات ؟)) .

فقالت الأم : ((فكرة صائبة ، فإذا كان هناك مثل هذه الجماعات وتأكدنا من أنهم يقومون بأشياء نافعة بالفعل ، فهل كنت سترغبين فى إعطائهم بعض المال يا " ستيلا " ؟)) .

فسألتها " ستيلا " : ((أتقصدين من نقودى الخاصة ؟)) .

فأجابت والدتها : ((بالطبع ، وإذا قدمت بعض المال ، فسوف أحذو حذوك ، بل سأضاعف المبلغ)) . وبدت " ستيلا " مستغرقة فى التفكير .

فقال الأب بلطف : ((حبيبتى ، إن محاولة المساعدة فى تصحيح الأمور الخاطئة فى هذا العالم عادة ما تتضمن بعض التضحية)) .

فقالت " ستيلا " فى قليل من التردد والممانعة : ((أعتقد أننى من الممكن أن أساهم بما يساوى أسبوعًا من مصروفى)) .

فقال الأب وهو ينهض : ((حسناً ، لنتصفح الموقع ولننظر ماذا سنجد)) .

وأضافت الأم وهى تعانقها : ((إننى فخورة بك لرغبتك فى تقديم المساعدة يا " ستيلا ")) .

فبمساعدة والديها ، تمكنت " ستيلا " من اتخاذ بعض الخطوات للمساعدة فى تقويم موقف ظالم ، حتى وإن كان بطريقتها الخاصة . وبدلاً من أن تشعر بالعجز فى وجه مشكلة اجتماعية ، فإنها تحاول إحداث بعض الاختلاف .

العدل مثال يُحتذى

إن العدل موضوع مهم ، بل إنه واحد من أهم الموضوعات ، ولكن يبدأ إحساس أطفالنا بالعدل من خلال الأشياء الصغيرة . وإذا ما تعاملنا باحترام مع رغبتهم فى تلقى المعاملة المنصفة ، فإنه سيكون لديهم الأساس الذى يحتاجون إليه لتوصيل هذا النوع من الاحترام إلى

الآخرين ، وهذه قفزة واسعة من تلقيهم لحقوقهم داخل الأسرة ، إلى حقوق كل الأفراد فى جميع أنحاء العالم ، ولكن بمساعدتنا لهم ، فإنهم يستطيعون أن يدركوا أن بناء عالم " يسود فيه العدل " هو هدف نستطيع أن نعمل معاً لتحقيقه ، وأن تحقيق ذلك هو واحد من أهم التحديات البشرية .



يتعلم الأطفال احترام الآخرين إذا نشأوا فى جو من الحنان ومراعاة لشعور الآخرين

من الممكن تعليم الأطفال كيفية التظاهر بمعاملة الآخرين بطريقة مهذبة ، وأن يبدو عليهم الاحترام ، ولكن هذا التظاهر بالاحترام لا يماثل الشعور بالاحترام الفطرى ، ويجب علينا عدم الخلط بين الاثنين . فالأطفال يتعلمون التعامل باحترام عندما يرون والديهم وهما يتعاملان مع بعضهما ومع أفراد عائلتهما بطريقة طيبة ، ومهذبة ومراعية لمشاعر الآخرين ، وينضجون ولديهم فكرة راسخة بأن الطريقة التى كانوا يُعاملون بها هى الطريقة التى يجب أن يتعاملوا بها مع الآخرين .

فالشفقة ومراعاة شعور الآخرين هما السمتان المميزتان للاحترام ، ومن الممكن التعبير عنهما من خلال آلاف الطرق البسيطة ، سواء كان يوماً بيوم ، أو أسبوعاً تلو الأسبوع ، أو عاماً تلو الآخر ، كما أن رغبتنا فى إسعاد كل منا للآخر ، وكذلك إسعاد أطفالنا تعلمهم كيفية

احترام الآخرين ، ومن خلال اقتدائهم بنا ، فإننا من الممكن أن نوضح لأطفالنا أن الاحترام يتضمن تقبل الأشخاص الآخرين على طبيعتهم مع التسليم بأن احتياجاتهم مهمة كاحتياجاتنا تماماً ، وأن احتياجات الآخرين أحياناً يجب أن تأتى فى المقام الأول ، وعندما يبدأ أطفالنا فى إظهار الاحترام للآخرين بطرق بسيطة - عندما يتعاملون مع الحيوانات برفق ، أو يتعاملون بحلم مع إخوانهم الأصغر سناً - فإننا ينبغى أن نحرص على الثناء عليهم لمراعاتهم لمشاعر الآخرين ، وأن نعزز هذا السلوك ونشجعهم على الاستمرار فى النمو فى هذا الاتجاه .

فالصفات الحميدة مثل الشفقة ومراعاة مشاعر الآخرين تستغرق وقتًا طويلاً حتى ترسخ فينا جميعاً ، ويجب أن نعترف - نحن الوالدين - أن هناك أوقاتاً نعجز فيها عن التعامل باحترام مع بعضنا أو مع أطفالنا . فالاعتراف بعيوبنا والاعتذار عن أى جرح نتسبب فيه لمشاعر الآخرين ، ومحاولتنا أن نكون أكثر حرصاً فى المستقبل يساعد على إصلاح أى ضرر نتسبب فيه ، يساعدنا على التقدم نحو غد أفضل ، كما أن هذا التفتح يوضح لأطفالنا أن عملية تعلم كيفية احترام الآخرين هى عملية لا نهائية يشترك فيها البالغون والأطفال على حد سواء .

التفكير فى الآخرين

من الطبيعي تماماً - بالنسبة لصغار السن من الأطفال - أن يهتموا بأنفسهم فى المقام الأول ، فالأطفال الرضع ومن هم دون الثالثة يعتقدون أن العالم يدور حولهم ، وأن الآخرين موجودون لتلبية احتياجاتهم . وهذا التوجه الأنانى هو أمر طبيعى فى هذه المرحلة من نموهم ، وينمو لدى الأطفال الإدراك بأن للآخرين احتياجات مهمة كاحتياجاتهم بصورة بطيئة وتدريجية فى أثناء نضجهم ، بل إن المقدرة على خلق التوازن - لمراعاة احتياجات الآخرين ، مع السعى لتلبية احتياجاتهم الخاصة - يستغرق وقتاً أطول .

وقد تنشأ أفضل لحظاتنا فى التوجيه الأبوى من خلال مواقف صغيرة وتلقائية تقدم لنا الفرصة لتعليم أطفالنا كيفية التعامل بحنان . فيجب أن نكون متيقظين لهذه اللحظات ، وأن نستخدمها لتوجيه أطفالنا نحو اكتساب سلوك مراعٍ لمشاعر الآخرين .

ومؤخراً رأيتُ إحدى الأمهات فى متجر البقالة مع ابنيها اللذين يبلغان تقريباً أربعة وثمانية أعوام ، وكانا يقومان بشراء طعام للهرة عندما سقطت حقيبة امرأة عجوز من رواد المتجر وتناثرت محتوياتها على الأرض ، فتوقف الابن الأكبر عما كان يفعله على الفور لمساعدة العجوز فى استعادة متعلقاتها ، بينما استمر الابن الأصغر فى وضع طعام الهرة فى عربة التسوق إلى أن قامت أمه بتوجيهه بلطف واقترحت عليه دون أن تتكلم ضرورة مساعدة أخيه فقامت أولاً بلمس ذراعه برفق لتلفت انتباهه ولتجعله يتوقف عما كان يفعله ، وعندئذٍ

أومأت برأسها فى إشارة إلى المشهد الماثل أمامهم ، وعندما رأى الابن الأصغر ما يفعله أخوه الأكبر ، انضم ليه لتقديم المساعدة . فبطريقتها اللطيفة أعطت والدة هذا الصبى ابنها درساً قوياً فى معاملة الآخرين بحنان .

وهناك طريقة أخرى نستطيع أن نعلم أطفالنا من خلالها كيفية إظهار العطف ومراعاة مشاعر الآخرين ، وذلك من خلال القيام بتمثيلية تخيلية ، فعندما كان يقوم " كينى " - ذو الأربعة أعوام - هو وأمه بترتيب حجرته قبل الذهاب إلى الفراش ذات ليلة ، توقفت الأم للحظة لتضع لعبة على هيئة دب فى الفراش وهى تعانقها برقة .

وقالت الأم بارتياح : ((أنا متأكدة أن الدب يرتاح الآن هناك)) .

واتجه " كينى " نحو الدب وسوّى الغطاء وهو يقول : ((فلتنم نوماً عميقاً أيها الدب)) .

فالأم تعلم أن " كينى " لديه مشاعر قوية تربطه باللعبة ، وربما تكون قد قررت - دون قصد - أن تمثل سلوك العطف ومراعاة الشعور تجاه " أى شخص آخر " يستطيع أن يرتبط به بسهولة ، وقد استمتع " كينى " باشتراك والدته فى عالم ألعابه وإبدائها الاهتمام بشىء يحبه ، كما أنه تعلم أيضاً إظهار الحب والاهتمام تجاه أى شىء يحتاج للرعاية .

كما أنه من الممكن أن نساعد أطفالنا فى اكتساب إحساس أعمق بالاحترام والتقمص العاطفى بأن نطلب منهم أن يتخيلوا الشعور الذى قد يشعر به أى طفل آخر فى موقف معين .

كانت " جينى " ، و " ماريا " ـ اللتان تبلغان سبعة أعوام ـ فى منتصف إحدى مراحل ألعاب الطاولة عندما نشأ خلاف بينهما حول قوانين اللعبة . فتركت " ماريا " المباراة على نحو مفاجئ وذهبت إلى المنزل .

واتجهت " جينى " نحو المطبخ لتتحدث مع والدتها ، وقالت : ((إن " ماريا " لا تمتلك روحاً رياضية ، فقد كانت خاسرة ولذلك توقفت عن المباراة)) .

فسألتها أمها قائلة : ((ماذا حدث ؟ إن " ماريا " عادة ما تحب اللعب للنهاية)) .

فشرحت " جينى " أسباب الخلاف وألقت باللوم على " ماريا " .

فقالت الأم بعد تفكير عميق : ((إننى حزينة لانتهاء المباراة على هذا النحو ، ترى ما هو شعور " ماريا " الآن ؟)) .

فأجابت " جينى " كما لو كانت قد فوجئت بالفكرة : ((ماذا ؟ لا أعلم)) . وفكرت فى الأمر لمدة دقيقة ثم قالت :((ربما أتصل بها)) .

وعندما تحدثت الفتاتان ، نجحتا فى إدراك أن كل واحدة منهما كانت على صواب فى بعض الأشياء وعلى خطأ فى بعضها الآخر . فالتناقش حول المشكلة يعمل على تصفية الأجواء ، وأصبحت كلتاهما على استعداد للعب معاً مرة أخرى فى اليوم التالى ، كما أنهما ـ وعلى نحو موحٍ ـ بالأمل استعدتا بشكل أفضل للتواصل بطريقة أكثر فعالية حين يطرأ خلاف فى المرة التالية .

وقد ساعدت الأسئلة الدقيقة للأم - والتى جاءت فى الوقت المناسب - " جينى " على التوجه إلى ما هو أبعد من مصلحتها الشخصية للتفكير فى وجهة نظر " ماريا " ، كما أن اهتمام الأم بصديقة " جينى " يشجعها على التفكير بجدية فى الشعور الذى قد تشعر به صديقتها بعد أى خلاف كعنصر مهم لخلق صداقة تمتد على المدى البعيد .

فهذه الدروس ليست بديهية ، وليست بالتى يسهل تطبيقها ؛ لذلك يحتاج أطفالنا لمساعدتنا . وإذا لم يبرعوا فى المهارات الأساسية اللازمة للمحافظة على استمرار العلاقات مع الآخرين فى أثناء نموهم ، فإن الحياة ستكون أصعب عليهم أكثر مما ينبغى أن تكون عليه .

تبادل الاحترام

وهناك طريقة أخرى للتعبير عن احترامنا للآخرين ، وهى أن نكون متعاونين ومراعين لمشاعر الآخرين فى تعامل كل منا مع الآخر من خلال ما ننطق به وطريقة نطقنا له ، فعندما تقول شيئاً مثل : ((هل ترى علبة ألوان أخيك الموجودة هناك ؟ نعم ، تلك العلبة المفتوحة ، هل تتفضل وتقوم بغلقها ؟ شكراً جزيلاً)) ، فإنك تبعث برسالة مختلفة تماماً عما لو قلت : ((علبة الألوان الخاصة بأخيك مفتوحة . فلتغلقها كى لا تجف الألوان ، فإنه سيشعر بإحباط شديد إذا فسدت)) . ففى الحالة الثانية ، يتلقى الطفل رسالة أكثر

قوة وتفصيلاً لا تعلمه فقط أهمية الاهتمام بالمواد التى نستخدمها فى أعمالنا ، وإنما تعلمه أيضاً أهمية مراعاة مصالح الآخرين ومساعدتهم .

ونستطيع أن نُشعر أطفالنا بما نتوقعه منهم بطريقة تحترمهم وتحترم مشاعرهم ، فعلى سبيل المثال إذا كان الأب سيضطر للعمل ذات ليلة ، فمن الحكمة أن يُعلم أطفاله مسبقاً أنه يريد من كل فرد أن يختار نشاطاً هادئاً يقوم به فى المساء ؛ لأنه يجب أن يركز فى عمله ، فإخبار الأطفال بما هو مطلوب منهم مسبقاً يمنحهم الفرصة لمساعدة والدهم على التركيز الذى يحتاجه ، كما أنه أكثر فعالية إلى حد بعيد عما لو صرخ فيهم طالباً الهدوء بقليل من التحذير أو التوضيح أو بدونهما .

كما نستطيع أيضاً تشجيع تعبيرات المودة ومراعاة مشاعر الآخرين فى أطفالنا بأن نعلق على سلوكهم الدال على الاهتمام بالآخرين ، وأن نعبر لهم بالشكر عليه . ساعد " ماثيو " ـ ذو الخمسة أعوام ـ شقيقته الرضيعة بالتقاطه لعبتها التى أوقعتها على الأرض عند جلوسها على مقعدها المرتفع وأعادها إليها ، فقال له والده : ((أشكرك يا " ماثيو " أحسنت صنعاً حين ساعدت أختك الرضيعة ، وخاصة فى تلك المواقف الصعبة التى تتعرض لها)) . فتعليق الوالد على عطف " ماثيو " وتقديره له أمر مهم : حيث إن هذا يعطى " ماثيو " القدوة بأنه يجب أن يستمر فى هذا ، وأن يتلقى مزيداً من الثناء نتيجة عطفه .

احترام الآخرين

لكل فرد فى العائلة الحق فى احترام ممتلكاته ، وكذلك احترام الخصوصية إلى حد معين ، بالطريقة التى نتعامل بها مع ممتلكاتنا من الممكن أن تزرع داخل أطفالنا شعوراً بضرورة الاعتناء بالأشياء أو عدم الاعتناء بها ، فالأطفال يلاحظون سلوكنا تجاه ممتلكاتنا الخاصة ، فعندما تتراكم الملابس على الأرض ، أو عند ترك الأدوات فى الفناء ، أو عند إغلاق الأبواب بعنف ، فإنهم يرون كل هذا ويسيرون على نهجنا فيه .

وليست ممتلكاتنا الثمينة فقط هى التى تستحق احترامنا ، وإنما تستحقه أيضاً الأدوات المنزلية العادية ، وبغض النظر عن مدى تواضع المنزل أو زيادة عدد أفراد الأسرة ، فإنه يجب أن يكون لكل طفل الحق فى امتلاك بعض الممتلكات الشخصية ، وهى الأشياء التى لا يجب أن يستخدمها أى فرد آخر دون استئذان .

كما أنه من المهم أيضاً أن نُسلّم بخصوصية أطفالنا ، فعندما يكونون صغاراً جداً فإنهم يحتاجون لقدر كبير من المساعدة فى ارتداء الملابس واستخدام الحمام والزينة . وعندما يصبحون أكبر سناً ، فإنهم يضطلعون بهذه المهام تدريجياً بأنفسهم ، وعندما يقومون بذلك ، فإنهم يُظهرون شعوراً بالحياء تجاه أجسامهم واحتياجاً أكبر للخصوصية ، وينبغى أن يتعلم الأطفال أن لديهم حقاً فى هذه الخصوصية ، وأن يتعلموا كذلك كيفية المطالبة بها عندما يحتاجونها ، كما ينبغى أن يتعلموا أيضاً احترام خصوصية الآخرين ،

على سبيل المثال : أن يطرقوا الأبواب المغلقة ، وأن ينتظروا حتى يؤذن لهم بالدخول ، وهذا يتيح للأم والأب الاحتفاظ ببعض الخصوصية أيضاً .

وتحتاج الفتيات فيما قبل سن المراهقة خاصة إلى مساندتنا وتفهمنا عندما يبدأن مرحلة البلوغ ، فعندما تبدأ أجسادهن فى النمو والتغير فإنهن قد يحتجن إلى المزيد من الخصوصية . فإذا كان أى أخ ، أو أخت ، أو عمة ، أو خالة ، أو عم ، أو خال يضحك أو يقهقه من حياء الطفل الآخذ فى النمو ، فإننا ينبغى أن نذكرهم أن الأمر بالنسبة للطفل الذى يجتاز مرحلة تغييرات جسمانية ونفسية ليس أمراً مضحكاً ، وأنه يحتاج لمساعدتنا وتفهمنا لموقفه لا لسخريتنا .

الأفعال لا الأقوال

إن علاقة الوالدين ببعضهم البعض ربما تكون أكثر العلاقات التى يعايشها الأطفال تأثيراً على شخصياتهم ، حيث إن هذه العلاقة فى الغالب تعلمهم كيفية التعامل باحترام مع الآخرين ، وبغض النظر عما نخبر به أطفالنا حول كيفية التصرف بشكل حسن ، فإن طريقة تعاملنا مع بعضنا هى الرسالة الفعلية التى يتلقونها .

كان يوماً حافلاً بالشجار بين التوءم " آنا " ، و" إميلى " ـ اللتين تبلغان الثامنة من عمرهما ـ وبعد أن فقدت الأم صبرها صرخت فيهما قائلة : ((توقفا عن الشجار ، لم أعد أحتمل المزيد من ذلك !)) .

فنظرت الفتاتان إليها بدهشة ، ثم أجابت " آنا " : ((ولكنك تتشاجرين ووالدى طوال الوقت ، والأمر هنا لا يختلف عنكما)) .

عجزت الأم عن الكلام ؛ لأنها لم تفكر فى الأمر بمثل هذه الطريقة من قبل ، ولكنها كانت تعلم أن " آنا " على حق .

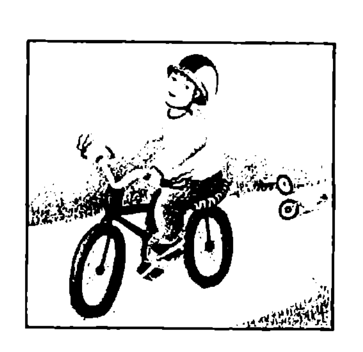
فأطفالنا يلاحظون الطريقة التى يتحدث بها كل منا مع الآخر : سواء كانت نبرة الصوت ، أو السلوكيات ، أو انفعالاتنا المكبوتة ، فالأمر ببساطة لا يتعلق بشجارنا أو جدالاتنا ، ولكنه يشتمل أيضاً على الطريقة التى نسوّى بها خلافاتنا وكيفية تعامل كل منا مع الآخر فى إزالة أى سوء فهم ثانوى ، ومدى استجابة كل منا لاحتياجات الآخر .

إن أطفالنا يلاحظون أبسط إيماءات الاهتمام والمجاملة التى يتبادلها الوالدان ، وتصبح تلك الإيماءات نموذجاً فكرياً فى كيفية التعامل مع من يحبونهم ، وعندما يسمعون عبارات التعامل المهذب - مثل : ((من فضلك)) ، و ((شكراً لك)) ، و ((على الرحب والسعة)) - يتم استخدامها بطريقة اعتيادية وتلقائية ، وعندما تترسخ فى خلفية حياتهم اليومية أسئلة تتسم بمراعاة مشاعر الآخرين من قبيل : ((هل أحضر لك أى شىء ؟)) ، و ((هل من الممكن أن أساعدك فى ذلك ؟)) ، فإنهم يدركون الطريقة التى يستطيع بها الناس مساعدة بعضهم فى الحياة سواء فى عظائم الأمور أو صغائرها .

احترام الفروق الفردية

ينمو أطفالنا ليتشاركوا فى العالم مع أشخاص ذوى معتقدات وألوان وعادات مختلفة ، وأى جو عائلى يتسم بالمودة ومراعاة مشاعر الآخرين وتقبل الفروق الفردية يُعِدهم لاحترام حقوق واحتياجات الآخرين . ونحن نتمنى أن يدركوا - فى مراحل نموهم - الصفات البشرية التى يتميز بها أى شخص يقابلونه فى حياتهم ، وبغض النظر عن فروقنا الفردية ، فإننا كبشر نتشارك جميعاً فى نفس الأمنيات والرغبات الأساسية ، ونأمل أن يكتشف أطفالنا أننا نتشابه فى احتياجاتنا الجسدية والعاطفية والروحانية أكثر من اختلافنا فيها .

وعندما يخرجون للعالم الأكبر ويحترمون الآخرين على أساس تقبلهم لقيمة الفرد ومكانته ، فإنهم من الممكن أن ينتظروا معاملتهم بالمثل ، فالنمو فى جو عائلى يتميز بوجود التعاملات الطيبة ، والاهتمام المتزايد فى الحياة اليومية يمهد لهم الطريق لاحترام الآخرين وتقبلهم فى حياتهم ، وعلى مر العصور اتفق أعظم رجال الدين على أننا نترك بصماتنا فى مدرسة الحياة من خلال أبسط التعاملات الطيبة التى نمارسها يومياً .



يتعلم الأطفال اكتساب الثقة في أنفسهم وفيمن حولهم إذا نشأوا في جو من الأمان

إننا أول من يرعى ثقة أطفالنا ، فهم يحتاجون إلى أن يطمئنوا لوجودنا بجانبهم مهما حدث ، وهذا هو المقصود من الشعور بالأمان ، وعندما يعلمون أن بإمكانهم الاعتماد علينا لتلبية احتياجاتهم ، وأننا نراعي مشاعرهم ونحترمهم ، فإنهم يتعلمون الثقة فينا . وتكون نتيجة هذا الأمان ونتيجة مساندتنا غير المهتزة لهم أنهم يكتسبون الثقة في أنفسهم .

لقد كنت أحضر مؤخراً حفلاً موسيقياً للعزف على آلة البيانو حيث شاهدت صبياً يبلغ عشرة أعوام يحاول جاهداً وبشجاعة أداء إحدى المقطوعات من موسيقى " كسارة البندق " ، ولم يؤد بشكل جيد بما يكفي ، وقد كان واضحاً في نهاية الفقرة أنه أدرك هذا ، وعلى أية حال فقد منحه الجمهور موجة من التصفيق تشجيعاً له . وبعد مغادرته لخشبة المسرح ، توجه الصبي مباشرة إلى أمه وجلس على

حجرها ، وقد ضمته إليها بما يشعره بالراحة والأمان خلال استماعهما المقطوعات القليلة التالية .

وقد كان هذا الصبى حينئذ كبيراً جداً للجلوس فى حجر أمه ، وقد علمت أن الأم صارمة جداً بشأن محافظة أطفالها على تدريباتهم فى العزف على البيانو ، ولكن فى تلك اللحظة لم يكن يهمها أى شىء من هذا ، فقد كانت رسالتها لابنها واضحة وبسيطة وهى : ((إننى هنا من أجلك حتى عندما تخطئ ، ولست خائفة أو قلقة من إظهار هذا الاهتمام)) .

فيجب أن يعلم أطفالنا أننا سوف نظل دائماً بجانبهم ، وأن مساندتنا لهم لا تتوقف على مدى نجاحهم أو إخفاقهم فى المهام الموكلة إليهم .

الحياة بإيمان

الإيمان كلمة تستخدم غالباً فى سياق دينى أو روحانى لوصف الإيمان بالله أو الثقة فى الكون الذى نعيش فيه . وهناك طرق كثيرة لتناول مفهوم الإيمان ؛ فكثير من الأشخاص الذين لا يعتبرون أنفسهم متدينين يفهمون معنى الإيمان بطريقتهم الخاصة ، ويجدون الراحة فى بعض أشكال الأنشطة الروحانية ، وهناك حقيقة راسخة تقول إن الأشخاص الذين لديهم ثقة فى شىء أكبر من ثقتهم فى أنفسهم غالباً ما يواجهون ضغوط الحياة بشكل أفضل من هؤلاء الذين لا يملكون هذه الثقة . دعونا نراجع مفهوم الإيمان بصورة أكثر شمولاً ، بحيث نَصِفه

بأنه ثقة الفرد فى معتقداته وقيمه الخاصة ، وفى العالم ككل . وهذا الإيمان الراسخ بوجود الخير فى الجنس البشرى يعتبر شيئاً ضرورياً يمنحنا القدرة على مواجهة الحياة بتفاؤل ويساعدنا على اكتساب الثقة فى الآخرين .

شبكة الأمان

يكتسب الأطفال الثقة فى أنفسهم تدريجياً بمرور الأعوام ، فمنذ اللحظة التى يقول الطفل فيها : ((أنا ، أريد أن أقوم بهذا العمل بنفسى)) ! نعرف أنه يحاول بناء الثقة فى نفسه ، ووظيفتنا هى أن نمنح أطفالنا الفرصة لتجربة مهاراتهم وقدراتهم ، بينما نستمر فى مساندتهم عندما يتعلمون ويتعرضون لتجارب جديدة وعندما يقابلون المواقف التى لم يعتادوها ، وهناك توازن دقيق يجب أن يتحقق فى هذا الصدد ، فلكى ينمو أطفالنا وهم يشعرون بالأمان ، يجب أن نمنحهم القدر الكافى من الزمان والمكان ليجربوا ويتعلموا بأنفسهم ، وحتى إن فشلوا فيجب أن نبقى بجانبهم طوال الوقت لنشجعهم ونوجههم ونساعدهم طوال الطريق .

كانت والدة " نيكولاس " ـ الذى يبلغ من العمر خمسة أعوام ـ تضعه فى فراشه فى إحدى الليالى عندما قال لها : ((إننى أريد نزع عجلات التدريب من دراجتى ، فهل توافقين ؟)) .

فردت الأم : ((بالتأكيد)) . وفى صباح اليوم التالى أخرجا المفك وقاما بنزع عجلات التدريب . ولكن ركوب الدراجة لم يكن بالأمر

السهل على " نيكولاس " ، واضطرب بشدة ، وخاصة عندما رفعت أمه يدها عن مقعد الدراجة وتركته عليها بمفرده .

وفى تلك الليلة قال " نيكولاس " لوالدته : ((هل من الممكن أن تعيدى عجلات التدريب إلى الدراجة ؟)) .

فردت عليه الأم : ((بالتأكيد سوف نقوم بذلك فى الصباح)) .

وفى صباح اليوم التالى ، رأى " نيكولاس " دراجته التى تتناسب مع " صبى كبير " مرة أخرى .

فسألته أمه بطريقة مرتجلة وهى تعلم أن النجاح قد يتحقق فى المرة القادمة قائلة : ((هل تريد أن تحاول مرة أخرى ، قبل أن أعيد عجلات التدريب ؟)) .

فأجاب " نيكولاس " موافقاً : ((لا بأس)) ، وكان يشعر بالراحة لأن أسلوب والدته غير المتكلف جعله يشعر بأنه لن يخسر شيئاً إذا ما جرَّب مرة أخرى .

وهذا ما حدث بالفعل فقد انطلق " نيكولاس " وهو ممسك بمقود الدراجة بإحكام وعلى وجهه ابتسامة عريضة وثقته فى نفسه تزداد . وقد توصلت الأم إلى التوازن المضبوط تماماً ، فقد وافقت على طلب " نيكولاس " بإعادة عجلات التدريب ، ولكنها أيضاً تحدثه فى أن يحاول مرة أخرى . ولم تضغط عليه فى أن يتصرف " كصبى كبير " عندما كان غير مستعد لذلك ، وجعلت من السهل عليه أن " يحاول مجرد محاولة أخرى " .

فهل سيسقط " نيكولاس " ؟ بالطبع سيسقط ! فنحن جميعاً نسقط أحياناً ، وخاصة عندما تواتينا الشجاعة لنتعدى حدودنا ، ولكن هذا هو الوقت الذى نحتاج فيه للثقة بأنفسنا أكثر من أى وقت آخر لكى نتمكن من العودة مرة ثانية لركوب الدراجة .

كن عند حسن الظن وثابتاً على المبدأ

يتوقع منا أطفالنا أن نفعل ما نعدهم بفعله ، ويحتاجون منا أن نخبرهم إذا كنا لن نستطيع الوفاء بما وعدناهم به ، فهم يثقون بما نخبرهم به ، ويثقون بأننا سوف نواصل العمل حتى النهاية ، وإذا ما كرسنا أنفسنا من أجلهم معظم الوقت فإنهم سيتعلمون الاعتماد علينا .

فنحن نطلق لأطفالنا وعوداً لا حصر لها خلال سنوات نموهم ، وقد لا ننظر إليها على أنها وعود ولكنهم يعتبرونها كذلك ، فإذا ما قلنا أننا سوف نصطحبهم فى وقت معين فإنهم يتوقعون منا فعل ذلك . وإذا كررنا التأخر أو النسيان ، فإن أطفالنا سيتعلمون أنه لا يمكنهم الثقة فينا وسوف يكون لديهم حق عندما يشعرون بتجاهلنا لهم .

عندما نعجز عن الوصول فى الوقت المناسب بسبب حادث طارئ ، فإننا ينبغى أن نتصل بأطفالنا ونخبرهم بما حدث ، وينبغى أن نظهر لهم نفس الاهتمام الذى نظهره للعملاء أو لرؤسائنا فى العمل ، فالأطفال الذين يتأخر والداهم دائماً ، ويكونون آخر من يتم اصطحابه ، تبدو على وجوههم نظرة حزينة للغاية ، ومن

الممكن أن ترى أنهم يحاولون إخفاء مشاعرهم بالإحباط والغضب ، ولكنهم لا يبرعون فى ذلك .

انتهى تدريب السباحة ووصلت الأم فى وقت متأخر مرة أخرى . وتنفست " ماندى " ـ ذات الأعوام السبعة ـ الصعداء وهى تركب السيارة . وبدأت الأم فى الاعتذار وتوضيح السبب فى كونها آخر من يصل من الآباء مرة أخرى ، لم تنطق " ماندى " بالكثير وكل ما كانت تفعله هو أنها تجول ببصرها فى الفراغ ، فقد يئست من أمها ، وإنه لأكثر أهمية لها الآن ألا تغالى فى آمالها وأن تحاول أن تقى نفسها من مشاعر الإحباط والقلق بدلاً من أن تمنح أمها فرصة ثانية ، فوالدتها لا يمكن الاعتماد عليها أبدًا ، و " ماندى " تعلم هذا جيداً . فقد تكيفت مع هذا الوضع ولكن بأى ثمن ؛ فقد تسبب هذا النوع من التأخير فى هدم ثقتها فى أمها وفى نفسها ، ومن كل ذلك استنتجت " ماندى " أنها لو كانت تمثل أى أهمية بالنسبة لوالدتها ، فإنها سوف تدرك مدى المشقة التى تتعرض لها عندما تكون آخر المنتظرين ، وكانت ستفعل أى شىء لإصلاح هذا الموقف وتغييره .

ومؤخراً سمعت مصادفة بعض الفتيات فى الصف الرابع يخططن للذهاب إلى السينما معاً فى فترة ما بعد الظهيرة ليوم السبت . فقالت إحدى الفتيات لفتاة أخرى : ((لنطلب من والدتك أن تقود بنا السيارة ، ومن ثم نتأكد من الوصول هناك فى الوقت المناسب)) . وأومأت جميع الفتيات الأخريات رءوسهن موافقة منهن على ذلك ،

فقد كن يعرفن بالضبط أى الأمهات يمكن الاعتماد عليها أكثر من الأخريات .

كونك جديراً بالثقة ، لا يعنى أن تكون مملاً

من المهم أن نوفر لأطفالنا بيئة آمنة ، فهناك أشياء كثيرة جداً مجهولة فى حياتهم وكذلك الكثير من الأشياء الجديدة التى يتعلمونها ، لذا فإن المنزل الذى يسود فيه الأمان والراحة يمنحهم قدراً معقولاً ومريحاً من السيطرة ، ومع ذلك من الممكن أن نترك مجالاً للأوقات المرحة التلقائية .

فى ليلة أحد أيام السبت ، أتت عمة " إلين " لتناول العشاء مع عائلتها ، وفى حوالى الساعة الثامنة مساء ، نظرت فى أرجاء الغرفة وسألت الجالسين قائلة : ((أيرغب أحدكم فى الذهاب إلى السينما ؟)) .

كان والدا " إلين " - التى تبلغ أحد عشر عاماً - جالسين على الأريكة ، فصرخت " إلين " بحماسة : ((أنا أريد أن أذهب !)) .

فردت والدتها متسائلة : ((أليس الوقت متأخراً على ذلك ؟ إن الأفلام تبدأ فى الساعة السابعة)) .

فنظرت " إلين " إلى أمها نظرات ترجوها بالموافقة ، فردت العمة قائلة : ((إن الوقت ليس متأخراً بالفعل ، فمن الممكن أن نلحق أنا و " إلين " بالعرض التالى ، وإذا غادرنا الآن فمن الممكن أن نجول فى السوق التجارى ، وربما نتناول بعض الحلوى المثلجة أولاً)) .

فسأل الأب قائلاً : ((العرض التالى ؟)) . وكان على وشك الاعتراض ولكنه قرر خلاف ذلك ، فإن " إلين " ستتأخر كثيراً عن وقت نومها المعتاد ولكنها ليست ليلة يوم دراسى ، وهذه النزهة التلقائية طريقة رائعة لتتعرف " إلين " على عمتها بشكل أفضل ، فاستدار إلى الأم وقال : ((ولِمَ لا ؟ ويمكنها أن تستيقظ فى وقت متأخر غداً ، كما أن هذا سيمنح " إلين " ، و " سوزان " فرصة لقضاء بعض الوقت معاً)) .

فوافقت الأم وقالت : ((هذا مناسب للغاية ، ولكن احرصا على العودة للمنزل بعد انتهاء العرض مباشرة . وأتمنى لكما وقتاً رائعاً)) .

إن التمسك بالروتين يعتبر شيئاً جيداً ومهمًا لمساعدة أطفالنا على الشعور بالأمان الذى ينشأ من وجود جدول أعمال يمكن التنبؤ بما فيه ، ولكن الأوقات التى نسمح لهم فيها بالانحراف بعض الشىء عن النظام الروتينى مهمة أيضاً ، فهذه هى اللحظات التى كثيراً ما يتذكرها الأطفال طوال حياتهم ؛ لأنها تكون خارجة على المألوف وممتعة وجديدة .

عادت " إلين " إلى المنزل فى منتصف الليل تقريباً ، وقد استمتعت بالعرض وبالوقت الذى قضته مع عمتها ، واستمتعت كذلك بنسيم الليل وقالت لوالديها : ((أتعلمان أنه حتى الهواء يبدو مختلفاً بالليل ، فإنه أكثر إنعاشاً !)) ، ثم عانقتهما متمنية لهما ليلة سعيدة وشكرتهما لسماحهما لها بالخروج .

الثقة هى أن تؤمن بنفسك

يحتاج أطفالنا الإيمان بأنفسهم بطريقة تؤيد نظرتهم للأمور لكى يتصرفوا على نحو مناسب ، فإذا لم يثقوا فى قراراتهم ، أو لم يكن لديهم ثقة فى أنفسهم ، فسيكون من الصعب عليهم جداً أن يُثبتوا ذواتهم . ومن بين إحدى الطرق التى من الممكن أن نساعدهم بها على اكتساب الثقة فى أنفسهم هى أن نثق نحن فيهم .

اتصل " أندرو " ـ ذو العشرة أعوام ـ هاتفياً بالمنزل من أحد المعسكرات ليحكى قصة عن أحد رفقائه فى حجرته بالمركب . فشكا قائلاً : ((لقد طلب منى أن أكون رفيقه فى سباق التجديف ، ولكننى عندما هبطت إلى البحيرة ، كان قد اشترك مع شخص آخر ، ثم استعار مديتى ولم يعدها إلىّ ، ثم أخبرنى أننى أبدو مثل البطة عندما أجرى)) .

كان الأب ينصت باهتمام إلى ابنه الذى يبعد عنه مائة وخمسين ميلاً ، وكانت لديه رغبة فى أن يركب السيارة ويقودها حتى المعسكر ويتحدث مع مدير العسكر . ولكنه بدلاً من ذلك ، أخذ نفساً عميقاً وسأل ابنه قائلاً : ((كيف ستتعامل مع هذا الموقف ؟)) .

فأجاب " أندرو " قائلاً : ((حسناً ، لقد اشتركت فى التجديف مع فتى آخر ، وإذا كنت أشبه البطة ، فأنا بطة سريعة جداً ؛ لأننى احتللت المركز الثالث فى السباق !)) .

فقال الأب : ((لقد حققت نجاحاً هائلاً)) .

وأضاف " أندرو " : ((وسأقول له إننى أرغب فى استرداد مديتى لأننى أحتاجها فى النزهة الخلوية الطويلة ، وإذا لم ينفع معه ذلك ، فسوف أتحدث مع المشرف على المعسكر)) .

هكذا كان لدى " أندرو " ثقة فى قراره بأن سلوك رفيقه فى الحجرة كان مرفوضاً ، وكذلك ثقته فى نفسه وقدرته على مواجهة الموقف . وأنا أعلم أن هذا يبدو واضحاً ، ولكن هناك أطفال يختارون تجاهل المشكلة ؛ لأنهم يفتقرون للأمن الداخلى لمعالجتها ، وقد أظهر والد " أندرو " كذلك الثقة فى ابنه من خلال ثقته بمقدرته على معالجة الموقف بنفسه .

فإننا نريد أن يكون لدى أطفالنا ثقة أساسية فى أنفسهم وفى الآخرين ، ولكن فى نفس الوقت يدركون ذلك عندما يكون سلوك الآخرين مرفوضاً ، كما نتمنى أيضاً أن يكون بإمكانهم الاعتماد على أنفسهم فى علاقاتهم ، وأن يتمكنوا دائماً من الوفاء بوعودهم .

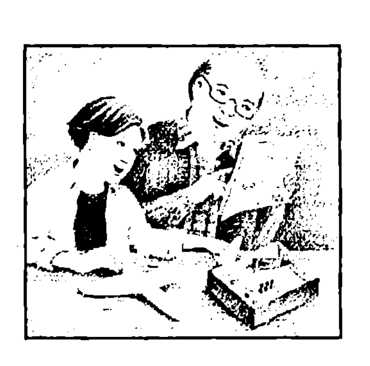
الثقة فى المستقبل

نحن لا نستطيع أن نكون متواجدين إلى جانب أطفالنا طوال حياتهم ، إلا أنه إذا استطعنا منحهم شعوراً وطيداً بالأمان خلال طفولتهم ، فإن فوائد هذا ستستمر معهم فى مرحلة بلوغهم . وبمساعدتهم فى اكتساب الثقة فى أنفسهم ، فإننا بذلك نمنحهم الثقة التى يحتاجونها للشعور بالأمان مع الآخرين ، وأن يكونوا آباءً رائعين بالنسبة لأطفالهم الذين هم أحفادنا .

فهذه هديتنا لنجاحهم مستقبلاً ؛ لأن ثقة أطفالنا فى أنفسهم ستوجههم فى اختياراتهم المهنية وتمكنهم من مواجهة المخاطر ، وتحمل المسئولية والثقة فى قراراتهم ، كما أن ثقتهم فى الآخرين ستمكنهم من حب الآخرين والشعور بالالتزام الحقيقى نحوهم وتكوين عائلات مستقرة .

وبدون ثقة أطفالنا وإيمانهم بأنفسهم ، فإنهم سيواجهون صعوبة فى الاستمتاع بحياتهم حتى إن كانت الأمور تسير على ما يرام ، وسيواجهون وقتاً عصيباً جداً عندما يتعرضون لتحديات الحياة . وإذا كان لديهم ثقة فى أنفسهم ـ سواء فى كفاءتهم الطبيعية ، أو فى حماستهم ، أو فى قدراتهم عموماً ـ فسيظل هناك القليل فقط مما لا يمكنهم تحقيقه إذا بذلوا كل جهدهم فى سبيل ذلك .

ومن الممكن أن نزود أطفالنا بالإحساس بجدارتهم ، أو بعدم جدارتهم ، وهى مسئولية صعبة ولكنها سهلة التحقيق ، فكل ما علينا هو أن نثق فيهم وفى نواياهم الحسنة ، وعندئذٍ يجب أن نُعلمهم ـ دون أدنى شك ـ أن هذا ما نشعر به بالفعل ، وسوف يقومون هم بالباقى .



يتعلم الأطفال الشعور بأن العالم مكان بهيج للعيش فيه إذا نشأوا فى جوٍ يتسم بالود

تعتبر الأسرة هى العالم الأول لأطفالنا ، فهم يتعلمون منا الأشياء التى يجب تقديرها ، والطرق التى يتصرفون بها ، والأشياء التى يتوقعونها من الحياة ، وذلك من خلال آلاف اللحظات التى تبدو غير مهمة فى خضم الحياة العائلية اليومية ، وغالباً ما يلتقط أبناؤنا أقوى الرسائل حول قيمنا وسلوكياتنا دون أن ندرك أنهم يتلقون هذه الرسائل .

فما مدى الود الذى نمنحه لأطفالنا فى عالمهم الأول ؟ وهل نتحدث إليهم باحترام وبلطف مستمر ؟ وهل نتقبلهم على طبيعتهم بدلاً من أن نحاول تغييرهم إلى ما نرغب أن يكونوا عليه ؟ وهل نبرئهم عند حدوث خطأ لعدم كفاية الأدلة لثقتنا فى أن نواياهم عادة تكون حسنة ؟ وهل نحب أن نستطلع أحدث أنشطتهم ونتحمس لمشاركتهم فيها ؟

فالمنزل الذى يتسم بجو من الأُلفة هو المنزل الذى يتم فيه تشجيع أطفالنا على مجهوداتهم وتقديرهم عليها والثناء عليهم نتيجتها ، وهو المنزل الذى يتم فيه التسامح مع أخطائهم وعيوبهم الفردية ، وهو المنزل الذى يُعاملون فيه بمساواة وسعة صدر وتفهم وعطف وتقدير ، وبالطبع ستمر بنا أوقات نضطر فيها إلى ممارسة السلطة الأبوية على أطفالنا ، ولكننا نستطيع القيام بذلك بطريقة أخوية رقيقة ، ولكنها حازمة فى نفس الوقت ، وذلك بدلاً من أن تكون مسيطرة أو فاترة ، ومن الممكن أن نخلق لأطفالنا جواً عائلياً مشجعاً لهم ، وأن تكون توقعاتنا منهم إيجابية مع الاستمرار فى وضع الحدود لهم .

فحياة العائلة اليومية تخلق أساليب الحياة التى سيعيد أطفالنا تكوينها فى أسرهم عندما ينضجون ، ويجب أن نرتبط مع أطفالنا بعلاقات صحية ومرنة بما يكفى لمقاومة لحظات الخلافات العائلية الحتمية ، وأيضا علاقات صلبة بما يكفى لتستمر معهم حتى مراحل نضجهم . ونريدهم أن يستمتعوا بلقاء بعضهم البعض فى العطلات والاحتفالات العائلية ، وخاصة بعد أن يقوموا ببناء أُسَرِهم الخاصة ، كما نريدهم أن يشبوا ولديهم نظرة مستقبلية إيجابية تَساعدهم على الارتقاء بمكانتهم فى الحياة والاستمتاع بما تقدمه لهم .

الشبكة المتضافرة

نحن غالباً ما نعتبر تعاملاتنا اليومية التى لا حصر لها أشياء مسلمًا بها فى حياتنا العائلية . وقد تمثل هذه التعاملات الأساس للقدرة

التامة على التعايش مع الآخرين ، ومثلما نكوِّن نماذج القدوة لأطفالنا فإن الأسرة هى النموذج لوحدة اجتماعية ، وسوف تكون المواقف التى يواجهها أطفالنا مع الجيران ، وفى المدرسة ، وفى مكان العمل ، وفى مجتمعاتهم الخاصة ، مماثلة لتلك المواقف التى يواجهونها فى الأسرة من نواحٍ عديدة ، فمن خلال التفاوض وتعلم التشارك فى الحمام ، أو الحاسوب ، أو التلفاز ، أو سيارة الأسرة نستطيع أن نتعلم معنى تحمل المسئولية ومدى اعتماد كل منا على الآخر .

وانظر إلى عملية التنظيف بعد عشاء إحدى المناسبات على سبيل المثال ، فقد كانت وظيفة " جوى " ــ الذى يبلغ من العمر تسعة أعوام ـ أن يقوم بتفريغ غسالة الأطباق بعد الإفطار ، ولكنه نسى ذلك فى ظل كل هذه الإثارة . وهذا تسبب فى أن تكون عملية التنظيف بأكملها أكثر صعوبة . فقد قامت " كريستين " ـ ذات الأحد عشر عاماً ـ بتنظيف المائدة ، ولكنها لم تجد مكاناً تضع فيه الأطباق المتسخة والتى أصبحت فى ذلك الوقت مكدسة على جميع طاولات المطبخ . وحاولت الأمٍ وضع ما تبقى من الديك الرومى فى الثلاجة ولكنها لم تجد مكاناً لذلك . وغاصت العمة " لوسى " فى الفوضى وهى تحاول البدء فى غسل الأوانى ، وفى هذه الأثناء يجف الطعام فى أطباق العشاء ويلتصق بها ، ويزدحم المطبخ بكل أفراد العائلة ، ويحضر الأب قهوة ما بعد العشاء ويحتاج لدستة من الأكواب ولكن لايزال معظمها فى غسالة الأطباق ، ويختلط الحابل بالنابل ، وهذا نموذج مثالى لحالات الفوضى التى قد تصيب العائلات .

وسرعان ما أدركت الأم مصدر المشكلة ونادت فى حجرة الطعام : ((" جوى " نحن نحتاج إليك لتفريغ غسالة الأطباق ، فنحن فى مشكلة عويصة هنا)) .

فقفز " جوى " من المائدة وأدرك أنه قد نسى المهمة الموكلة إليه فى أسوأ الأيام ، وسرعان ما قام بتفريغ غسالة الأطباق بقليل من المساعدة من أخته ، وسرعان ما تلاشى الزحام الخانق فى المطبخ .

فقد استطاع " جوى " ـ من خلال هذه الحادثة ـ أن يفهم بسهولة مدى تأثير سلوكه علي باقى أفراد الأسرة ، وعلى الرغم من أن هذا المثال قد يكون واضحاً بصورة استثنائية ، فإن الاتكال المتبادل هو أكثر العوامل ظهوراً فى الحياة اليومية للأسرة ، وفى الواقع إن تعلم أطفالنا لطريقة التعاون فيما بينهم بأسلوب ودى يعلمهم دروساً قيمة حول كيفية التعايش مع الآخرين فى العالم الأكبر . وكلما ازدادت براعتهم فى المساهمة بمجهوداتهم لتحقيق هدف مشترك ، والعمل معاً كفريق عمل ، ازداد حب أصدقائهم وجيرانهم وزملائهم فى العمل لهم وأصبح العالم أكثر رحابة أمامهم . وإذا ما تعلموا التعايش فى أى مجتمع يعيشون فيه بكرم وسماحة نفس ، فإنهم فى الحقيقة سيكون لهم تأثير فعال فى جعل العالم مكاناً أكثر روعة للعيش فيه .

يحتاج الأمر للكثير من الأشخاص

يتغير هيكل الأسرة باستمرار ، فهناك عدد قليل من الأطفال ينشأون مع كل من الأم والأب ، وهناك كثيرون يربيهم الأجداد أو

أحد الأقارب الآخرين ، بينما يكون هناك أطفال يربون على يد أحد المعارف ؛ حيث انفصل الزوجان وارتبط كل منهما بشخص آخر . ومهما كانت بنية الأسرة ، فإن أهم شىء بالنسبة لأطفالنا هو أن يعلموا أننا نريدهم ونحبهم .

وكلما ازداد عدد المحبين والمهتمين فى حياة أطفالنا أصبحت حياتهم أفضل وأكثر نجاحاً ، فأطفالنا يستفيدون من التواصل المستمر والعرضى مع العائلة الكبرى والتى قد تشمل أصدقاء العائلة المقربين ، وحيث إنه من غير المستطاع أن نكون كل شىء لأطفالنا طوال الوقت ، فإن هناك أوقاتًا يكون من المفيد فيها لكل فرد أن يكون لديه أصدقاء وعائلة يتدخلون فى شئونه مضيفين منظوراً جديداً ، أو بعض الوقت الإضافى ، أو حتى مواهبهم الخاصة .

شعر " جيمى " ـ ذو الأعوام التسعة ـ بالإحباط تجاه مشروعه لصنع نموذج لطائرة ، حيث كان فى حاجة لمساعدة ومساندة أحد الكبار ، ولكن أباه كان مشغولاً للغاية ولم يكن لديه الصبر الكافى ، ومن ناحية أخرى ، كان جده يشعر بالسعادة لقضاء الوقت معه ، ويحب كل دقيقة يقضيها معه فى تركيب الأجزاء .

فمثل هذا الوقت الخاص الذى نقضيه مع أطفالنا هو الذى يمكنهم من الشعور بأنهم محاطون بالحب والحكمة من قِبل جيل أكبر سناً وكثيراً ما يتوفر للأجداد وقت يمنحونه لأحفادهم أكثر من الوقت الذى كان يتوافر لأبنائهم ، فقد لا ينشغلون كما كانوا فى الماضى ، كما قد تكون أولوياتهم أيضاً تحولت من العمل إلى الأسرة ، وقد كنت

أقوم بتقديم دورات خاصة بالحياة العائلية للأجداد ، وألاحظ أن الجدات غالباً ما يرغبن فى الحديث عن شعورهن تجاه ما لم يفعلنه في أثناء بنائهن لعائلاتهن . وأحد الأشياء التى يأسفن عليها مراراً وتكراراً هو ما يتضح فى قول الكثير منهن : ((كان ينبغى أن ألعب مزيداً من الوقت مع أطفالى ، ولا أنشغل كثيراً عنهم)) . فهن يدركن أن استقطاع الوقت للعب مع أطفالهن ، وتكوين صداقات معهم هو نشاط خصب وصحى من الممكن أن يفيد العائلة بأكملها .

كما أنه من الممكن أيضاً أن تمثل العائلة الممتدة شبكة أمان لأطفالنا ، فكلما زاد عدد أفراد هذه العائلة ، زاد تقارب نسيج هذه الشبكة ، وأصبحنا أكثر مقدرة على فهم أطفالنا ومساندتهم وقت الضرورة .

غالباً ما تُفاجِئ الخالة " دال " ابنة أختها " ميجان " التى تبلغ من العمر اثنى عشر عاماً باصطحابها من المدرسة ، فتخرج " دال " مع " ميجان " لتناول الحلوى المثلجة ، أو مشروب الشيكولا الساخنة ، وأحياناً تصطحب " ميجان " وصديقاتها إلى نادى السباحة المحلى ، وقد اصطحبتهن ذات مرة إلى المدينة لمشاهدة استعراض فنى ، وعندما وقعت " ميجان " فى بعض المشاكل مع رفيقها فى المدرسة ـ وكانت مترددة فى الحديث لوالديها عن هذا الأمر ـ توجهت إلى " دال " . وقد كانت " دال " جاهزة ومستعدة للاستماع إليها ، والأكثر أهمية من ذلك أنها كانت تحب " ميجان " كذلك وكانت

تعتبرها " ميجان " كذلك واحدة من عائلتها وقد يكون شيئاً مريحاً بالنسبة للآباء المحظوظين الذين ينعمون بعائلات مترابطة وممتدة أن يعرفوا أن هناك شخصًا آخر يتوجه إليه أطفالهم لتلقى النصح عندما لا يرغبون فى التوجه إليهم لمناقشة مشكلاتهم ، ويكون هذا الشخص موثوقاً به ، ويضع نصب عينيه مصلحة الأبناء وراحتهم .

أما من لا يتواجدون بالقرب من باقى أفراد عائلاتهم الممتدة ، أو ليسوا على علاقة جيدة بعائلاتهم ، فلايزال بمقدروهم تكوين شبكة عمل من الأصدقاء الذين يستطيعون المساعدة فى الاهتمام بأطفالهم ورعايتهم ، وفى إحدى حلقاتى الدراسية حول التربية ، قامت إحدى السيدات بقص تجربة مماثلة فقالت : ((بعد وفاة أمى ، بدأت إحدى صديقاتها فى زيارة عائلتى ، وقد رزقنا للتو بطفلة رضيعة ، وقد شغفت صديقة أمى التى لم يكن لديها أحفاد بابنتنا ، وخلال وجودها كنت أحس بتشابهها القوى مع أمى ، وكنت ممتنة لزيارتها ، وقد كان هذا وكأنه " تبنى " متبادل استمر طوال سنوات طفولة ابنتى)) .

فروابط التقارب مع أفراد العائلة والأصدقاء خارج نطاق الأسرة الأساسية توسع عالم أطفالنا ، ومن الممكن أن تساعد الشبكة الواسعة من البالغين المحبين فى خلق حياة أكثر ازدهاراً لأطفالنا ـ حياة تثير فضولهم وتقدم إمكانيات شائقة تتعدى نطاق كل يوم ، وتزودهم بميزة التأكد بأن هناك أشخاصًا بالغين ـ علاوة على والديهم ـ يثقون فيهم . وحيث إن كل فرد لديه مواهب ووجهات نظر فريدة يستطيع

تقديمها ، فإنه كلما ازداد اهتمام البالغين الذين يشاركون فى حياة أطفالنا ، انطلق أطفالنا إلى الأفضل .

الاحتفال بالأسرة

إن احتفالات الأسرة مهمة لأطفالنا بالفعل ، حيث يجتمع أعضاء العائلة ويلعب الأطفال معاً ويتباهى البالغون حول طريقة نموهم ومدى ذكائهم وروعتهم وقوتهم ، ولكننا نجد الأطفال ، بالطبع ، يشعرون بالحرج من هذه الحوارات ، ولكنهم فى ذات الوقت يتلقون الرسالة التى يكون مؤداها أننا نحبهم ونقدرهم ونقتنع بهم ، ويتشبعون بمعناها حتى بعد أن ينطلقوا إلى اللعب مرة أخرى .

وعندما يكبرون ، فإن المشاركة فى هذه الاجتماعات ستساعدهم فى اكتساب شعور راسخ بالانتماء يفيدهم جيداً وهم ينتقلون من المنزل والأسرة لاستكشاف العالم ، فاجتماعات الأسرة هى طقس عائلى نحتفل فيه بتقاليدنا الثقافية والأخلاقية ، ونقوم فيه أيضاً بقص حكايات عن الماضى ، فالأطفال يحبون الاستماع إلى أعمالنا الطائشة فى طفولتنا ، وهم ـ من خلال هذه القصص ـ يتعلمون عنا أشياء جديدة ومهمة ، ويلقون نظرة خاطفة ثمينة على ذلك الزمن القديم عندما كنا أطفالاً . كما أن القصص من الممكن أن تساعدهم على اكتساب إحساس بالتغيرات التى تحدث بمرور الزمن ، وتعطيهم معنى للمفهوم المجرد بأنهم سيصبحون آباء ذات يوم ، تماماً مثلما كان آباؤهم أطفالاً .

كما أن احتفالات الأسرة أيضاً تمنح أطفالنا فرصة لرؤيتنا كأشخاص ـ وليس مجرد آباء ـ وذلك من خلال رؤيتنا فى ضوء جديد ومختلف ، فهم يصابون بالدهشة ، بل ويفتنون ، عندما نقوم بفعل شىء غير متوقع ، كأن نخلع أحذيتنا ونقوم بالرقص على الموسيقى القديمة ، ولا نقوم بإزعاجهم مطلقاً حول موعد نومهم ، فتصبح الحياة عبارة عن حفل !

يسأل " بيلى " والده وهما فى طريقهما للمنزل بعد حضور أحد اجتماعات العائلة قائلاً : ((هل تعلم أنك العم المفضل لـ " ميكى ")) .

فابتسم الأب قائلاً : ((نعم ، أعتقد أننى لاحظت ذلك)) .

فيقول " بيلى " : ((حقاً ، لقد دُهشت !)) ، فإدراك " بيلى " لمدى أهمية والده فى نظر ابن عمه المفضل لديه يعطيه سبباً آخر لاحترام والده أيضاً .

كما أن اجتماعات العائلة فى المناسبات تمنح أطفالنا طريقة لفهم مرور الزمن ، وحقيقة أنهم يتقدمون فى العمر ، وكثيراً ما ينظر أطفالنا إلى الصور التى يتم التقاطها فى هذه المناسبات ، وخاصة إذا كانت مناسبات سنوية ، ويلاحظون مقدار نموهم منذ آخر مناسبة . وأحياناً يكون أمراً ممتعاً أن يتم التقاط صور للجيل الجديد باستخدام ترتيب أفضل الصور القديمة للعائلة كنموذج لها ، فإن الأطفال والبالغين على السواء يستمتعون بإعداد أوضاع التصوير ومقارنتها بعد طبعها .

كما أن احتفالات العائلة من الممكن أن تكون وقتاً مناسباً للقيام بطقوس عائلية تنتقل من جيل لآخر ، فعلى سبيل المثال ـ فى اجتماعات عائلتى ـ نقوم بإشعال الشموع لهؤلاء الذين لم يتمكنوا من الحضور ، ونمسك بأيدينا ونلتف حول المائدة ونستغرق فى السكون ، حيث نشعر بمشاعر حارة تجاه أحبائنا الغائبين قبل أن نبدأ فى تناول الطعام .

الاحتفال بكل يوم

لا يجب علينا دائماً أن ننتظر مناسبة لنستمتع بجو بهيج . فأحياناً قد يتسبب استحضار روح الاحتفال فى تحويل يوم كئيب إلى يوم مشهود .

اقترب الوقت من نهاية عطلة رأس السنة الجديدة ، وحاولت الأم التفكير فيما قد تفعله لأطفالها الأربعة وابن عمهم الذى يقوم بزيارتهم وقد أصابهم الملل من لعبهم الجديدة ، وأصبح كل منهم لا يطيق الآخر ، وأصبحوا يشعرون بضيق شديد نتيجة الجو القارس البرودة . وذات ليلة قالت الأم :

((لدىّ فكرة ، هيا نقوم بعمل حفل شاطئي !)) ، فنظر إليها الأطفال الذين تتدرج أعمارهم من الرابعة إلى الحادية عشرة كما لو كانت مجنونة .

فسألها أكبر الأطفال قائلاً : ((هل تمزحين ؟)) .

فأجابت الأم قائلة : ((كلا ، لست أمزح ، فهيا نبدأ الإعداد لها)) . وبدأت فى وضع قائمة بالأفكار والأشياء التى يجب إحضارها .

فاعترض أحد الأطفال قائلاً : ((ولكن الجو يتجمد بالخارج)) .

فردت الأم قائلة : ((سوف نقيم حفلنا الشاطئي داخل المنزل ، وسوف نكتسب سمرة البشرة من ضوء المصابيح)) .

ففهم الأطفال مضمون الفكرة وبدأوا فى المناقشة حول ما سيرتدونه من الثياب ، واللعب التى سيحضرونها ، والأغانى التى سيستمعون إليها ، وبالطبع ما سيأكلونه من الطعام ، فوعدتهم الأم بإحضار السجق الساخن ، وإحضار المزيد من الإضافات لعمل الكثير منه .

وكان الجو فى اليوم التالى بارداً جداً ، ولكن الأم أشعلت منظم الحرارة (الثروموستات) وأشعل الأب النار فى الموقد الموجود بحجرة المعيشة ، وتكاتف الجميع فى إبعاد قطع الأثاث لإفساح مجال لأغطية الشاطىء وللثلاجة . وفتح الأب مظلة الشاطئ ، ونفخ كرة شاطئية وضع أسطوانة تحتوى على أغنيات عن الشاطىء فى جهاز مجسم للصوت وتم إعداد المشهد . وارتدى الأطفال ثياب الاستحمام ، ونظارات الشمس ودهنوا أجسادهم بطبقة كبيرة من دهان يُدهن عند التعرض لأشعة الشمس وأخذوا يقهقهون طوال الوقت . وأمضوا وقتاً رائعاً فى شى الطعام وتسخينه مستخدمين حمالة المعطف وكأنها أسياخ للشى ، كما أنهم ضحكوا ولعبوا ورقصوا مع بعضهم البعض . وعند انتهاء " الحفل " وعودة الأطفال " للمنزل " مرة أخرى

تحدثوا مع بعضهم حول مدى استمتاعهم برحلتهم خارج نظامهم اليومى الرتيب ، فقال الطفل الذى يبلغ أحد عشر عاماً : ((لقد كان ذلك مدهشاً)) . بينما تساءل الطفل الأصغر فى حماس قائلاً : ((هل من الممكن أن نفعل ذلك مرة أخرى غداً ؟)) .

فمن المهم بالنسبة لأطفالنا أن يعلموا أن بإمكانهم الحصول على المتعة مع عائلاتهم . ولا يجب أن نجعلهم يشعرون بأنه يجب عليهم دائماً البحث عن الأوقات الرائعة فى مكان آخر . وعندما يدرك أطفالنا الصغار أن الضحك والمرح والحميمية والألفة جميعها جزء من الحياة العائلية ، فإنهم سيستمتعون بقضاء الوقت معنا ، وسوف ينعكس هذا عليهم فى المستقبل القريب والبعيد . وعندما يبدأ أطفالنا فى ممارسة استقلالهم فى مرحلة المراهقة ، فإنهم فى الغالب سيلجئون إلينا للحديث وطلب النصيحة ، وعندما يبدءون فى تكوين عائلة خاصة بهم ، فإنهم سيعلمون كيفية خلق تقاليد عائلية جديدة .

ربط الماضى بالمستقبل

إن الأسلوب العام لحياتنا اليومية معاً سيؤثر فى ذكريات الحياة العائلية لدى أطفالنا ، وسوف تنتقل معهم هذه التجارب والعلاقات إلى علاقاتهم وحياتهم الزوجية وعائلاتهم الخاصة ومستقبلهم ككل .

وكما ذكرت مرات كثيرة جداً ، فإن ما نفعله مع أطفالنا هو الذى يؤثر فيهم أكثر مما نقوله ، وحتى مما نعتقده ، وتتناقل الأجيال قيمنا من خلال سلوكنا ، فأطفالنا يشاهدون طريقة حياتنا اليومية معاً

ويستوعبونها ، وما يتعلمونه يُعَدُّ نموذجاً لهم طوال حياتهم ، وهو لا يؤثر فيهم فقط ، بل فى أطفالهم أيضاً ، ومن الممكن أن نعتبر تصرفاتنا الحنونة وكأنها سلسلة من الحب تمتد جيئة وذهاباً عبر الأجيال .

وعندما نمنح أطفالنا عالماً حافلاً بالتشجيع والتسامح والثناء والاستحسان والتقدير ، ويستطيعون فيه التشارك بإخلاص ، ويتوقعون فيه العدل والسماحة ومراعاة مشاعرهم بالمثل ، نستطيع أن نُحدِث اختلافاً حقيقياً فى حياتهم وفى حياة من يحيطون بهم .

فلنتوقع الأفضل من أطفالنا ، بل لنتوقع الأفضل من جميع الأطفال ، سواء الأطفال فى الشوارع أو عبر المدن ، أو الأطفال فى الأماكن النائية ، ولنفعل كل ما بوسعنا لنسهل عليهم فعل أفضل ما لديهم ، وعموماً فإن هذا واجب جيراننا ومدينتنا ووطننا ، بل كوكبنا بأكمله . ولنفعل مابوسعنا لنضمن أن يكون أطفالنا جزءاً من مستقبل يقضى تدريجياً على الخوف والجوع والظلم والتعصب ، مستقبل يشمل قبول أى شخص على كوكبنا فى عائلة الإنسانية .

ولنمهد الطريق لأطفالنا حتى يروا العالم فى أفضل صورة حتى يكون مكاناً رائعاً للعيش فيه .